＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊　2026年1月8日　日出学園小学校　保健室

新しい年、そして3学期が始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？休み明けは、疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。学校モードに切り替え、規則正しい生活、手洗い・換気などの感染対策を意識して生活しましょう。受験生の皆さんは、いよいよ入試本番ですね。体調を整えることも、重要な受験対策です。睡眠時間を確保し、体調が悪い時には無理をせず休みましょう。実力を発揮できるよう祈っています。

…＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊… ＊ …＊…＊ ＊ …＊…＊ …＊

新しい年を元気にスタート！生活リズムチェック

冬休みが終わりましたが、まだ生活リズムが乱れている人はいませんか？学校がはじまるこの時期にもう一度生活習慣を見直し、健康で元気な日々をスタートさせましょう！

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック				
1	早起きができましたか？	4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？
2	朝ごはんを食べましたか？	5	タブレットやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？
3	外遊びや軽い運動をしましたか？	6	夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？

＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …

がんばる頭と体にひとやすみ！

勉強を続けていると、だんだん頭がつかれたり、集中できなくなったりすることがあります。そんなときは、ちょっとだけ休憩して、心と体をリフレッシュさせることが大切です。自分に合った方法を見つけられるといいですね。

深呼吸をする
心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む
温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

ケガを予防しよう …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊… ＊ …

冬になり、「足をひねった！」「突き指した！」と、保健室に来る人が増えています。気温が下がる冬は、筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をするとケガをしやすくなります。体育では準備運動をしていますが、休み時間はどうですか？ドッジボールの前に指の曲げ伸ばしをしたり、軽く足踏みしたりするだけでも、ケガの予防につながります。くつを正しく履くことも大切です。

〇ケガをしやすいくつの履き方

・つま先トントン
つま先が詰まり、足の形が変わったり(外反母趾や内反母趾)、転んだりしやすくなる

・スリッパ履き
すり足になり、バランスが取れず転びやすくなる

＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …

【保護者の方へ】

感染症流行シーズンが続いています。出席停止となる感染症につきましては、下記の表をご確認いただき、登校再開時に**「登校許可証（医師記入）」**または**「療養報告書（保護者記入）」**（いずれも日出学園小学校 HP 右上　在校生・保護者の皆さま　⇒各種提出書類(様式）よりダウンロード可能）のご提出をお願いいたします。児童手帳 P8~9 ”届け・願いについて” にも出席停止や学校感染症についての記載があります。ご参照ください。ご不明な点等ございましたら、担任または保健室までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

【登校許可証を提出する感染症、およびその出席停止期間】※医師が記入

- **百日咳**：特有の咳が消失 or 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
- **麻疹（はしか）**：熱が下がって 3 日を経過するまで　　**風疹**：発疹が消失するまで
- **水痘（みずぼうそう）**：すべての発疹がかさぶたになるまで
- **流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）**：耳下腺、顎下腺、または舌下線の腫脹が発現後 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
- **咽頭結膜熱（プール熱）**：主要症状がなくなってから 2 日を経過するまで
- **溶連菌感染症**　**マイコプラズマ肺炎**　**帯状疱疹**　**感染性胃腸炎（ノロ・ロタ等）**
- **流行性角結膜炎**　**急性出血性結膜炎**　**手足口病**　**ヘルパンギーナ**
- **伝染性膿痂疹（とびひ）**　**伝染性紅斑（りんご病）**

出席停止期間は症状により医師が判断

【療養報告書を提出する感染症、およびその出席停止期間】※保護者が記入

- **インフルエンザ**：**発症後 5 日**を経過し、かつ、**解熱後 2 日**を経過するまで　※発症日＝0 日
  ＋抗インフルエンザ薬の処方がわかる書類(お薬手帳,薬の説明書等)のコピーを添付
- **新型コロナウイルス感染症**：**発症後 5 日**を経過し、かつ、**症状が軽快した後 1 日**を経過するまで※発症日＝0 日