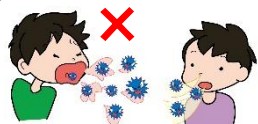


令和7年12月
新座市立西堀小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろなことがあった1年ですが、心と体の調子はどうだったのでしょうか。

元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、「なぜ元気に過ごすことができたのか」「なぜ体調をくずしてしまったのか」をふりかえってみましょう。

これから本格的な冬を迎えます。寒さや体温の低下は、免疫力も下がりがちです。冬休みは、年末年始をはさんで、楽しい行事がたくさんあります。体調を崩してずっと寝込んでいた…なんて残念なことにならないように、睡眠や食事、適度に体を動かすなど、健康に気をつけて充実した楽しい冬休みを過ごしてください。



感染症が流行しています
～咳エチケット、手洗いの励行を～



●学校に連絡する際、伝えていただきたいこと●

もし「インフルエンザ」と診断されたら、

- ①熱が出始めた日にち
- ②受診した日にちとインフルエンザと診断された日にち
- ③熱が下がった日にち(後日報告でも可。登校前に必ず報告ください)
- ④医師から言われた出席停止の期間

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

たらたら
ゲーム・スマホ

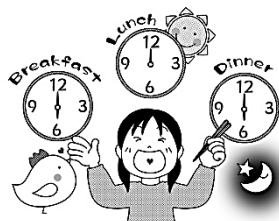


カラダを動かす

だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴゴゴ



夜にしっかり寝る！



感染性胃腸炎の予防について (新座市教育委員会通知より)

例年冬季に流行するウイルス性疾患に、感染性胃腸炎があります。
ご家庭でもご留意いただき、感染予防に努めていただくようお願いしま



潜伏期間：1～2日

主な症状：嘔吐・下痢。まれに発熱や頭痛、全身倦怠感。

※便中に多くのウイルスが排出されており、吐物の感染力も強く、乾燥して空気感染が発生することもある。

- ・外出後の手洗い、うがいを徹底し、特に食事の前やトイレの後には、十分手を洗う。
- ・魚介類を中心に、食品衛生に注意し、十分な加熱処理を行う。
- ・嘔吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロン等を着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で浸すように拭いた後、水拭きをする。
- ・使用済みのペーパータオルや雑巾は、ビニール袋に密閉して廃棄する。

○体調不良が認められた場合、早めに医療機関を受診してください。
○感染性胃腸炎と診断された場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。
→病状により学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで「出席停止」になります。

保健室からのお知らせ

★冬休み中に
受診をお願いします！★

定期健康診断の結果、受診が必要と診断され、まだ受診していない人に何度かお知らせを配付しています。

お子さんにとって、必要な検査・診察です。冬休みは忙しい家庭も多いと思いますが、お子さんの健康のために、早急に受診をお願いします。

「**発育のようす**」を配付します

学期末に「発育のようす」（身長・体重の結果）を通知表と一緒に配付します。成長の記録をお子さんと一緒にご確認ください。
身長の伸びや体重について心配や不安のある場合はご相談ください。

歯の治療状況について

全体の治療率 63.4%（昨年度同時期 36.8%）

西堀小 治療率100%まで、あと **30人**



歯と口の健康を保つことは、感染症の予防にも効果があります。