



保健だより 1月号

令和8年1月7日

柏市立田中小学校

令和8年が始まりました。冬休み明けは生活リズムが乱れがちになります。かぜのウイルスたちは、そんな状態が大好き。早くお正月気分から抜け出して、生活リズムを整えていきましょう。今年も保健室から、みなさんが元気に過ごせるように 体 や 心 の健康情報を発信していきます。

12月の掲示物



12月の掲示物で2025年健康に関することで頑張ったこと、できるようになったことを子どもたちに書いてもらいクリスマスツリーを飾り付けてもらいました。それぞれ健康に気を付けて過ごすことができた1年になったようです。今年も元気に健康に過ごせるといいですね！



発育測定が始まります！

1月9日から発育測定が始まります。体育がなくても体操服が必要となりますので、必ず日程を確認の上、お子様に体操服を持たせてください。また、**発育測定の日には頭頂部で髪を束ねてしまうと、測定の妨げとなります。髪の毛の長いお子さんは、横で結ぶなど、ご協力お願いします。**



	2校時	3校時	4校時
1／ 9 (金)	4-1・4-2	4-3・4-4	6-1・6-2
／13 (火)	3-1・3-2	3-3・3-4	6-3・6-4
／14 (水)	3-5・ひまわり	5-1・5-2	5-3・5-4
／15 (木)	2-1・2-2	2-3・2-4	2-5
／16 (金)	1-1・1-2	1-3・1-4	1-5



下着を着ていますか？

“さむ～い！”という子の服を見ると、下着を着ずにトレーナーやパーカーを何枚も重ねた上にジャンパーを着ている姿を見かけることがあります。衣服の調節をする時には上着を重ねるだけでなく、しっかり下着を身につけることが大切です。

また、教室でアウターを着て過ごす児童が見受けられました。教室はエアコンで温度調整しているが、人によって暑い・寒いの感じ方がそれぞれあると思います。自分でできる対策は各自しっかり行えるといいですね。アウターは基本的には外で着用し、教室では脱いでも過ごせるようにしっかり服を調整してきましょう！



★下着には+2℃の力が…!!

下着は汗をすいとるだけでなく、下着と上着の間にあたたかい空気がたまるため、ポカポカと体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！服を何枚もかさね着するより、下着をきちんと着るようにしましょう！



★保健室からのお願い



①欠席の際、必ず Sigfy の入力は8時までにお願いします。8時を過ぎて

Sigfy に登録されても、職員の確認ができない場合があります。8時までに入力をお願ひします。

②出席停止になる感染症（インフルエンザや溶連菌感染症等）に罹患した場合の Sigfy の登録は、

“感染症による出席停止” の欄から欠席の連絡をお願いします。備考の欄にいつからどのような症状があるのか（発症日）、どこの医療機関で診断されたのか等記載されると聞き取りがスムーズに行えます。

③発熱や体調不良による早退者が増えています。朝から体調が悪い場合は、無理をせず、ご自宅で

経過観察をお願いします。また、4月に提出していただいた緊急連絡先で連絡が繋がらないということが多く発生しています。連絡先や勤務先が変更になった場合は必ずご連絡ください。

③1日だけの発熱、微熱での欠席、風邪症状が長引いている場合などは受診のご協力を願いします。子どもは元気になったと思われがちですが、後から感染症だったということが増えています。発見が遅くなると合併症などの二次障害を引き起こす可能性があります。また、学校は集団生活の場ですので、感染したまま登校してしまうと集団感染が防げません。

④病院を受診し、感染症と診断された場合には、学校からの聞き取りが必要になるため、お手数ですが学校までご連絡ください。

⑤出席停止に該当する感染症に罹患した場合、登校する際に必ず“療養報告書”を提出してください。療養報告書は学校ホームページに掲載しています。保護者の方が記入し、登校時に必ず持参してください。

登校再開日早見表									
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型 コロナ	発症	症状軽快				登校再開			
		症状軽快				登校再開			
			症状軽快			登校再開			
				症状軽快		登校再開			
					症状軽快		登校再開		
							登校再開		
\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 → コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」									
インフル		解熱				登校再開			
		解熱				登校再開			
			解熱			登校再開			
				解熱			登校再開		
					解熱				登校再開