



令和7年11月28日  
横浜市立箕輪小学校  
保健室

## 2025年の締めくくりです

2025年が終わろうとしています。冬休みまであと少しです。今年度は、冬休み前にも教室の大掃除をします。休み明けに清潔な教室で気持ちよく学習ができるように身の回りを整えましょう。

## 冬季の学校内の換気について

感染症対策のため、校内では、換気を行いながら学習を進めていきます。寒さが厳しくなる季節ですが、教室では暖房を使いながら換気をします。

それに伴い、教室では寒く感じることもあるかと思います。暖かい衣服や素材の工夫等、ご家庭でも対策をいただけると学校でも過ごしやすくなります。ご協力をお願いします。

## 6年生の発育測定があります

冬休み明けに実施している発育測定を、6年生は12月に実施をします。実施後、6年間の成長の記録をお渡ししています。ご家庭でご確認いただき、お子様へのメッセージをぜひお願いします。

実施日  
12月22日(月) 1~3校時

## 乾燥から身を守ろう!

空気が乾燥する季節となりました。手が荒れたりかゆみが出たり肌が荒れやすくなります。クリームを塗るなどして対策をしましょう。保健室ではワセリンを使用しています。

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる



## うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ  
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない  
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする  
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える  
みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心に響いた言葉はありますか?

学校では香りに気をつけてください

# インフルエンザに気をつけよう！

あたま いた いた で しょうじょう くわ どいじょう  
頭が痛い、のどが痛い、せきやくしゃみが出る…といったかぜのような症状に加えて、38℃以上の

ねつ きゅう で からだ かんせつ いた  
熱が急にいたり体の関節が痛くなったりしたら、インフルエンザにかかっているかもしれません。

つぎ よぼう  
次のような予防もできるので、できることをやってみましょう！

- ◎手洗い・うがいをする
- ◎バランスの良い食事をする
- ◎人混みを避ける
- ◎適度な運動をする
- ◎十分な睡眠をとる
- ◎ストレスをためない
- ◎腸内環境を良くする
- ◎マスクをする



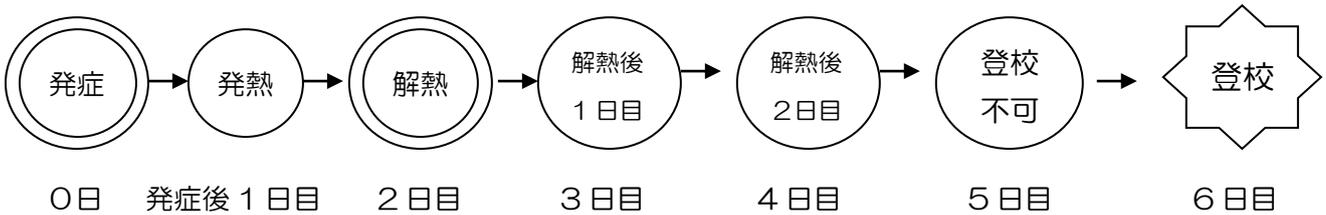
もしかかってしまった場合は、栄養をしっかりとってゆっくり休みましょう。

## インフルエンザの出席停止期間について

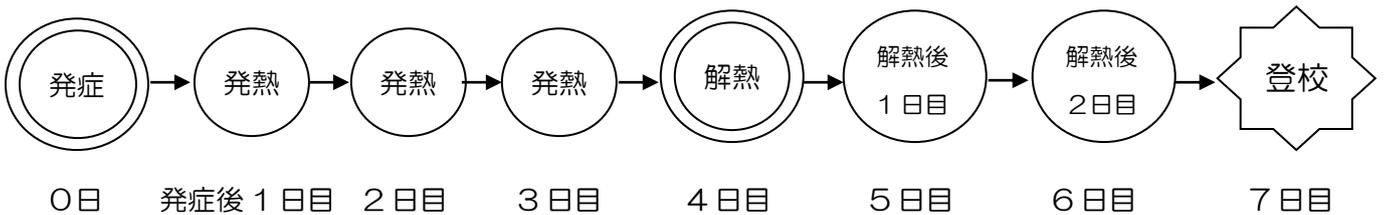


※発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。  
この出席停止期間中は、欠席扱いにはなりません。

### 発症後2日目に解熱した場合



### 発症後4日目に解熱した場合



## 給食の白衣などを洗濯するときのお願い

さいきん せんざい つよ  
最近、洗剤の強いにおいのために、あたま いた で きも わる からだ ぐあい わる ひと ふ  
頭が痛い、せきが出る、気持ちが悪い、など、体の具合が悪くなる人が増えて  
います。

こどもたち全員で使うもの(給食の白衣、学校から借りた服や体育着など)を洗濯するときは、なるべく「柔軟剤」  
(服をやわらかくする洗剤)を使わないでください。柔軟剤を使うときは、少しだけにしてください。子どもたちの  
健康のために、ご理解とご協力をお願いします。

もし、子どもが、洗剤などのおいで困っている場合は、学校に連絡してください。

\*ハンドクリームにもご配慮をお願いします。