

令和7年1月10日  
志木市立宗岡小学校  
保健室

1年のまとめとなる3学期が始まりました。次の学年への進級、進学に向けてより一層成長できるよう、目標を決め、充実した3学期にしましょう。また、さらに寒さが厳しくなるこれからの時期は、風邪や感染症が流行りやすくなります。毎日を元気に過ごすよう、早寝早起き・朝ご飯・運動の生活リズムを整えましょう！

スイッチ！

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日

を浴びましょう。早起きする

と夜も自然と眠くなり、早寝

にもつながります。

### スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ

ルギー源になります。菓子パン

などではなく、栄養バランスの

良い食事を心がけて。

### スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中

からポカポカに。体がほどよ

く疲れば、夜もぐっすり眠

れます。

びょうげんたい

しんにゆう

おも

かんせんけいろ

## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

ひまつかんせん  
飛沫感染



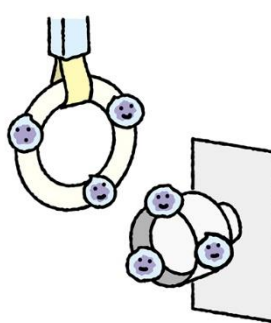
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

くうきかんせん  
空気感染(飛沫核感染)



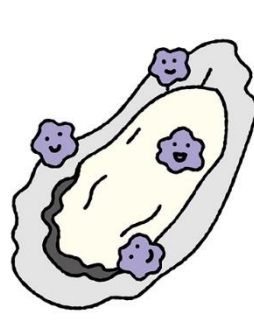
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

せつしよくかんせん  
接触感染



病原体がついた場所をさわったり、手を介して口や鼻などから感染。

けいこうかんせん  
経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



**インフルエンザの場合** (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

**新型コロナの場合** (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

2 学期の終わりごろ、市内の小中学校ではインフルエンザに罹患する児童が多く発生しました。宗小は近隣の小中学校と比べると、それほどの大流行はなく、2 学期を終えることができました。これはご家庭での健康管理のおかげと感じております。

3 学期もより一層の警戒が必要となります。引き続き、感染予防や朝の健康観察にご配慮いただき、体調が優れない場合は無理をして登校させず、家庭での静養や受診をしていただくようお願いいたします。

また、お子様に風邪症状がある際は、マスクの着用にもご協力いただくよう、お願いします。

あさ けんこうかんさつ ねが  
朝の健康観察をお願いします



### お知らせ

1 月 29 日 (水) の 2・3 校時に、1・3・5 年生とたんばば学級児童を対象に、浦和医師会 歯科衛生士による歯みがき指導を行います。この歯みがき指導は毎年度実施していますが、今年度は学校保健委員会も兼ねて実施し、希望する保護者の方にも参観いただけるよう計画しております。

該当する学年の保護者の皆様には、先日さくら連絡網でお知らせしましたが、その他の学年の保護者様でも参観の希望があれば参観できますので、希望する場合は学校までお知らせください。たくさんの保護者の皆様に参観いただけましたら幸いです。