



令和 4年 12月 1日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一

12月の健康目標 冬を元気に過ごそう 衣類の調節をしよう

気がつくとも寒さが厳しくなってきました。今年もとうとう最後の月になりました。今年にはどんなことが心に残っていますか？よくなかったことを反省することも大切ですが、ぜひ、がんばったことやうれしかったことをたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしてください。また、体調を崩しやすい時期です。体調管理にも気をつけて、みんなで元気に冬休みを迎えましょう。

保護者の皆様へ

●5年生 脊柱側弯症検査欠席者について

11月29日（火）に実施した脊柱側弯症検査の欠席者検診は  
令和5年2月24日（金）13時30分～14時30分 東久留米市役所にて行います。  
保護者同伴で受診していただくようお願い致します。

●新型コロナウイルス、インフルエンザの治癒証明書について

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性があることから、医療のひっ迫を避けるため、新型コロナウイルス、インフルエンザに罹患した場合、療養期間終了後、登校するにあたって今年度は医療機関の発行する治癒証明書を学校に提出して頂く必要はありません。必ず、医療機関等で療養期間をご確認いただき、期日までは自宅で休養していただくようお願い致します。また、今後、保健所等の指示により治癒証明書の提出について変更がありましたらお知らせいたします。感染症に罹患した場合は学校にご連絡いただくようお願い致します。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可	解熱後1日目	解熱後2日目			発症後5日以内	登校可能	
	解熱後1日目	解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
	解熱後1日目	解熱後1日目	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能	
	解熱後1日目	解熱後1日目	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後1日目	登校可能	

3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



- くび マフラーやネックウォーマーで
- て 手くび 手ぶくろで
- あし 足くび ブーツやくつしたで

冬は乾燥する季節！皮ふトラブルに注意しましょう！

これからどんどん寒くなり、空気が乾燥してきます。それにもなあって増えてくるのが皮ふのトラブルです。大人にも子どもにもよく起こる皮ふトラブル、予防をして乾燥する季節を乗り越えましょう！

①手あれ・あかぎれ

手洗い、アルコール消毒をこまめに行うことにより、手が乾燥して荒れやすくなります。ハンドクリームなどでしっかりと保湿することが大切です。



②しもやけ

寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足におこります。赤くはれたり、痛がゆくなったりします。外に出る時は手袋をするなどして予防をしましょう。

③低温やけど

湯たんぽや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こるやけどです。眠るときにはこのようなグッズの使用には注意しましょう。



④くちびるの乾燥

冬はくちびるもカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうことも。こまめにリップクリームをぬり保湿しましょう。