



令和8年1月8日  
上里小学校 保健室



新年あけましておめでとうございます！みなさんはどのような冬休みを過ごしたのでしょうか？

さて、2026年は午年です。馬のように力強く、まっすぐ前に進む1年にしていきたいですね。寒さが厳しい時期ですが、早寝・早起き・朝ごはんで体の調子を整え、元気に過ごしましょう。今年も皆さんの健康を見守っていきます。

がつ ほけんもくひょう  
**1月の保健目標**      **「外遊びをしよう」**

太陽の光に当たって体を動かすことは、生活のリズムを作ることにつながります。寒くても、外で元気に遊ぶようにしましょう！準備運動と水分補給もわすれずに！

ふゆ 冬にオススメの運動



●おにごっこ

全身を使って走るのので、冬でもぽかぽかに。友達と楽しみながら体力づくりができます。



●なわとび

短い時間で体が温まります。短なわの技を極めたり、友だちと長なわで連続回数にチャレンジしてみましよう。



3学期の発育測定のお知らせ

- 9日(金) 5・6年
- 13日(火) 4年
- 14日(水) 2・3年
- 15日(木) やまぶき・1年

たいいくぎ わす 体育着を忘れずに！



# インフルエンザ


































いつから  
登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

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
 はっしょう 発症 (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
		 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK		
			 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK		
				 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
					 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK



## ●緊急連絡先について

朝は元気でも、学校に来てから体調不良になったり高熱が出たりすることがあります。おうちの方と連絡が取れずつらそうに待っているお子さんもおりますので、緊急連絡先になっている電話番号や勤務先などに変更がありましたら、必ず連絡帳などで担任へお知らせください。

## ●学校をお休みするとき

風邪様症状で欠席するときには「体調不良」や「風邪」だけでなく、発熱（体温）・頭痛・嘔吐・下痢等の症状を具体的にお知らせください。万が一学級閉鎖等の措置を取る場合、教育委員会への報告の参考とさせていただくため、ご協力をお願いいたします。

