

家



川口市立安行東小学校 令和7年12月24日

12月も終わりに近づき、明日から冬休みですね。今年はインフルエンザで学級閉鎖になったクラスもありました。気温が下がり空気が乾燥する冬は、感染症が流行するシーズンです。感染症はさまざまありますが、感染予防の基本は同じです。いつも以上に念入りに対策を行い、元気に冬休みを過ごせるといいですね。

### ～臨時の歯科健診を行いました～

今回の健診で、むし歯が見つかった人や治療が必要な人は、冬休み中に受診するようにしましょう。3学期に受診状況を確認させていただく予定です。

めざせ！安行東小 治療率100%



### ◎保護者の方へ

出席停止期間の基準となります。感染症の拡大防止にご協力をお願いいたします。

(病状により医師において感染のおそれがないと認められる場合にはこの限りではありません。)

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	
新型コロナ	発症日を入れてね。	症状軽快				登校再開			元気回復
		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			
インフル	発症	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」	インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
		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

がつ ほ けんもくひょう  
**《12月の保健目標》 かぜをひかないようにしよう**

冬に負けずに  
 新学期を元気に迎えるコツ！

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

**“安行東っ子 冬休み すくすくカード”について**

元気に3学期をむかえられるように、“安行東っ子 冬休み すくすくカード”を配付します。「すいみん・しょくじ・はみがき・メディア」をチェックするカードです。はやね・はやおきの時間は、おうちの人と相談して、自分で目標の時間を決めて取り組んでください。

(目標の時間は、ふだん学校に通っている時と同じぐらいの時間にしましょう。)

1月8日に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！