

# ほけんだより



令和5年12月1日  
佐倉市立印南小学校  
保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

ふゆ けんこう  
冬を健康にすごそう  
エイズについて知ろう



こんげつ にち きん は 1 年 で 1 番 日 が 短 い 「冬 至」 です。 体 も 心 も 温 ま る ゆ ず 湯 に 入 っ た り、 ビ タ ミ ン E の 多 い カ ボ チ ャ を 食 べ た り し て、 今 月 も 健 康 に 過 ぎ ま し ゃ う。 い つ も よ り 長 い 夜 の 時 間 に、 1 年 を 振 り 返 っ て 来 年 の 目 標 を 立 て る の も い い か も し れ ま せ ン ね。 今 年 も 残 す と 所 所 と 少 し と な り ま し た。 来 年 も 健 康 で 安 全 に 過 ぎ せ る よ う、 保 健 室 か ら 祈 っ て い ま す。



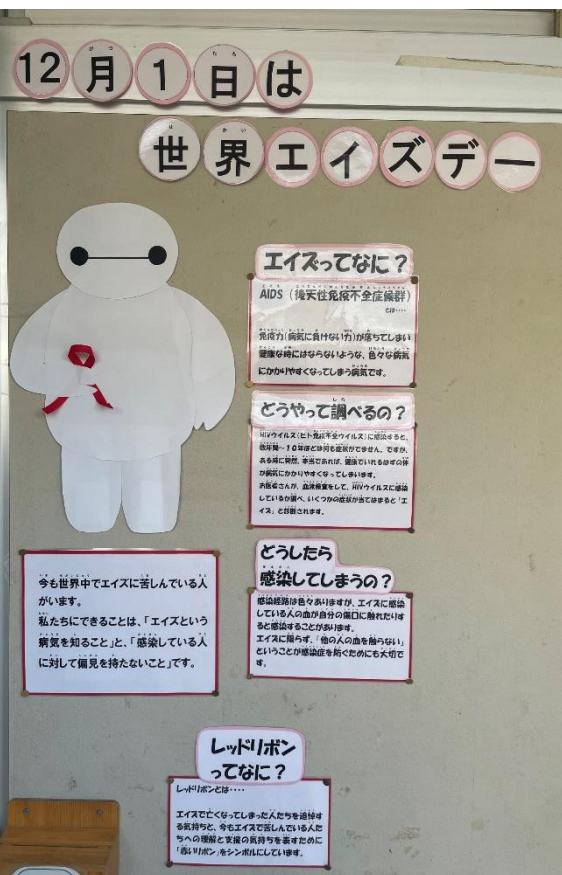
## ～12月6日はマラソン大会です～

みなさんが、業間休みに練習をしているマラソンの大会本番が、いよいよ来週となりました。準備はばっちりですか？汗をかくと、体が冷えて風邪をひきやすくなります。体操服の下にはシャツを着るようにしましょう。

また、風邪をひかない元気な体をつくるためにも、朝ごはんをしっかりと食べ、早寝・早起きを心がけましょう。水分補給も風邪予防には必要です。1日1時間～2時間に1回の水分補給ができるように、水筒を持ってくるようにしましょう。

元気な体で、マラソン大会も、12月も乗り切れるように、印南魂全開で頑張らしましょう！

## <エイズについて知ろう>



12月1日は「世界エイズデー」です。これは、WHO（世界保健機関）が1988年にエイズ患者やHIV感染者に対して、支援と理解を広げるために制定された日です。12月の保健室前の掲示物では、「エイズ」や、エイズの取り組みである「レッドリボン」について掲示してあります。少し難しい話になりますが、日本も含めた世界中で今もエイズに苦しんでいる人がいて、この日は「みんなで支え合って生きていこう」という目標を定めた日でもあるので、ぜひ1度見てみてくださいね。

## <保護者のみなさまへ>

いつも印南小の感染症対策にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。11月の後半より気温がグッと下がる日が増え、肌寒く感じる日が多くなってきました。佐倉市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染がいまだに多くみられており、油断ができない状況です。印南小学校では、感染拡大を抑えるために、手洗い・換気などの感染症対策の励行を、今まで通り行っていきます。ご家庭でも冬休み中の感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。

○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、かつ解熱した後2日を経過するまで**です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しましては、登校の際に「療養報告書」が必要となります。また、それ以外の感染症で出席停止となる際には、病院に記入していただく「登校許可証明書」が必要となります。上記の用紙に関しましては、下記に載せました学校のHPに諸様式がありますので、そちらを印刷してご利用ください。もしも、わからない場合には学校までご連絡いただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

- <諸様式の出し方>
- ①印南小学校のHPを開く
- ②一番右の「諸様式」をクリック
- ③該当する様式をクリック

RA CITY  
**印南小学校**  
285-0822  
千葉県佐倉市印南223番地1  
TEL: 043-486-1531  
FAX: 043-486-2167

だより 学校紹介 学年だより 経営方針 給食 **諸様式**

