

ほけんだより 1 月号

令和8年 1月号
大野北小学校 No.11
うちのひとと
いっしょによみましょう

あけましておめでとうございます

冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？学校にみんなの
元気な顔がそろい、いよいよ学期のスタートですね！
大野北小学校のみんなが健康で安全な生活を送り、笑顔が
あふれる3学期になりますように。



しょうがつ
お正月モード
からぬけだす

5つの
ステップ

ス
テ
ッ
プ
5



もくひょう た
目標を立てよう！

大きな目標でも小さな目標でも
いいので、がんばろう！と思える
目標を立ててみましょう。

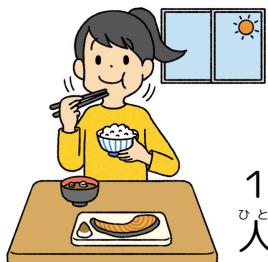
ス
テ
ッ
プ
4

さむ そと げん き からだ うご
寒くても外で元気に体を動かそう！

体は外の風にあたると少しずつ寒さに
慣れていきます。寒いときこそ外で元気に
遊びましょう。



ス
テ
ッ
プ
3



あさ た
朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは体や脳のエネルギーになり、食べると
1日を元気に過ごせます。冬休み中、食べなかった
人も、少しでも食べるようにしましょう。

ス
テ
ッ
プ
2

あさ お にっこう
朝起きたら、日光をあびよう！

日光をあびると体内時計がリセットされ、生活
リズムが整います。朝おきたらまず、カーテンを
開けて日光をあびましょう。



ス
テ
ッ
プ
1



はや はや
早ね・早おきをしよう！

生活リズムを作るために一番大切なことは、早ね・早
起きです。すいみんは最低でも10時間はとりましょう。
朝早く起きると、夜は自然と早くねむたくなりますよ。

ふゆ りゅう こう 冬に流行しやすい かん せん しょう 感染症

インフルエンザ



特徴

通常つうじょうの風邪かぜと比べて、急激きゅうげきに強い症状しょうじょうが現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱こうねつ、頭痛づつう、
関節痛かんせつつう、咳せき、鼻水はなみず、倦怠感けんたいかん、
悪寒おかん など

ノロウイルス



特徴

感染力かんせんりよくが非常に強く、感染かんせん
者の排泄物はいせつぶつやおう吐物おうぶつなど
からも感染かんせんする。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気はけ、おう吐おう、下痢げり、
腹痛ふくつう、軽度の発熱けいどはつねつ など

新型コロナウイルス



特徴

風邪かぜのような軽い症状しょうじょうから、
強い発熱はつねつや呼吸器症状こきゅうきしょうじょうまで
幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳せき、のどの痛みいた、37.5度
以上の発熱いじょうはつねつ、倦怠感けんたいかん、味覚
障害しょうがい など

保護者の方へ

本年もよろしくお願いいたします。

冬休みが終わり、3学期が始まりました。お子さんの様子はいかがでしょう？

まだまだ寒い日が続き、感染症の流行も心配されます。学校でも引き続き感染症対策に努めて参ります。ご家庭でも、毎朝お子さんの健康状態を確認していただき、いつもと様子が異なる場合は、検温する、自宅で様子を見る、医療機関を受診するなどの対応をよろしくお願いいたします。

お知らせ 市内の一部の病院でかかる特別料金（選定療養費）の変更について

令和7年10月1日から次の2病院（国立病院機構相模原病院・相模原協同病院）においては、選定療養費の取り扱いに変更があり、「学校から救急車で搬送し、受診した結果、入院とならなかった場合にも、9,900円（消費税込み）の選定療養費が発生する」ことの連絡がありましたのでお知らせします。搬送先の医療機関によっては、保護者の方に負担して頂く場合があることをあらかじめ、ご承知おきいただきますようお願いいたします。