

ほけんだより

1

かわづう
月号



令和8年 1月号
大野北小学校 No.11
おうちのひとと
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

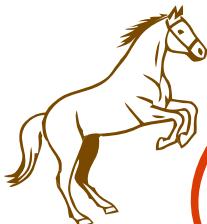
ふゆやす たの げんき す がっこう
冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？学校にみんなの
げんき かお がつき
元気な顔がそろい、いよいよ3学期のスタートですね！
あおのきたしようがっこう けんこう あんぜん せいかつ おく えがお
大野北小学校のみんなが健康で安全な生活を送り、笑顔が
あふれる3学期になりますように。



お正月モード
からぬけだす

5つの
ステップ

ステップ
5
ステップ
4
ステップ
3
ステップ
2
ステップ
1



ステップ
1



寒くとも外で元気に体を動かそう！

からだ そと かぜ あ すこ さむ な そと げんき
体は外の風に当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。

朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんはからだのう 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、食べなかつた人も、少しだけでも食べるようしましょう。

あさ お にっこう はや
朝起きたら、日光をあびよう！

にっこう 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。朝起きたらまず、カーテンを開けて日光をあびましょう。

はや はや
早ね・早起きをしよう！

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

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

保護者の方へ

本年もよろしくお願ひいたします。

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か？

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します。

お知らせ 市内の一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。