

# ほけんだより No.8

令和7年12月 桐生市立西小学校 保健室

今年も残りわずかとなり、「ふゆやすみ」が近づいてきました♪

家族や友だちとあそんだり、おいしいものを食べたり、たのしい時間

がすごせそうですね♪「けんこう」に気をつけて、新学期も元気な顔を見せてください。よい年をお迎えください♪



## 「ふゆやすみ」もげんきにすごそう！

|                              |                            |                |
|------------------------------|----------------------------|----------------|
| たべすぎにちゅうい！<br>バランスのよい食事！<br> | よふかしせず、きそくただ<br>しい生活を！<br> | からだをうごかそう！<br> |
|------------------------------|----------------------------|----------------|

【冬休み中の子さんの健康状態等について】学校に伝えておきたい内容がある場合のみ以下の方法でお知らせください。特に学校への連絡事項等がない場合には、入力していただなくて大丈夫です。新学期を迎える前にお子さんの健康状態について知らせいただき、3学期を安心してスタートできるようお願いいたします。

〔すぐーる〕でお知らせください。1/7(水)の「欠席」を選択し、入力してください。



## 〔感染症情報〕

今年は、早い時期から、全国的にインフルエンザが大流行しています。本校でも11月下旬にインフルエンザA型の流行により、学年閉鎖を行いました。今シーズン2回目のインフルエンザA型に感染したケースや初めの検査では陰性（-）だったが、複数回の検査を行い、陽性（+）となったケースもありますので、ご注意ください。例年の傾向では、インフルエンザA型の後は、インフルエンザB型が流行することがあります。B型の特徴としては、A型同様の発熱や筋肉及び関節痛や頭痛、強いけんたい感などの症状がありますが、発熱が37°C台のケースや胃腸炎のような強い腹痛や下痢の症状を伴うこともあるようです。



また、市内では、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎、水痘（水ぼうそう）の報告もあるようです。いろいろな感染症が流行していますので、発熱や体調不良の場合は、受診等していただき、安静にしていただきますよう、お願い申し上げます。

## ～ 保健委員会による「はみがききょうしつ」を行いました♪ ～



12/4 (木) の昼休みに保健

いんかい 委員会による「はみがききょう

しつ」を行いました。たの 楽しい

どうが 動画（「イ～ハ～ よしだやまだ 吉田山田」：

ライオン公式チャンネルより）&保健委員の歯の模型によるブラッシングに合わせて「はみがき」をしました。冬休み中も「はみがき」をして、歯の健康に気をつけましょう！「はみがきカレンダー」はありませんが、忘れずに「はみがき」をしましょう。

## R 7 群馬県よい歯と口の学校表彰&学級表彰（4-1）

本校が、「群馬県よい歯と口の学校」を授賞し、12/17（木）に群馬会館にて賞状をいただきました。また、「群馬県よい歯と口の学級」に**4年1組**が選ばれ、賞状をいただきました。西小は、むし歯や歯肉炎などの罹患者が少ないことも受賞理由のひとつだと思います。これも、家庭での歯みがきや食生活等、日々の積み重ねによる結果だと思います。今後も学校と家庭で一緒に取り組んで行きたいと思います。



1月8日（木）に提出してください！

### 「メディアコントロールチャレンジ大作戦！」について

スペシャル番組が多く、つい長い時間テレビを見てしまいがちです。

また、外は寒く、家の中でタブレット（スマートフォン）やゲームをする

時間も増えてしまうかもしれません。メディアを利用する機会が多くなり

そうな冬休みですが、時間を決めて、家族と一緒にメディアコントロールに気をつけ

られるとよいと思います。メディア機器以外の遊びをしたり、お手伝いをしたり、

工夫してすごせるとよいですね。

