



令和6年 12月
谷端小学校保健室

校長 清水智子
養護教諭

12月ほけんだより

2024年もあと少しとなりました。みなさんにとって今年は、どんな1年でしたか？ 冬休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2025年、元氣なみなさんに会えることを楽しみにしています。

インフルエンザに注意

北区では、インフルエンザと診断され、欠席している児童が多くみられます。谷端小学校でも注意が必要です。

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

	発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後3日目に解熱した場合							登校可	
発症後4日目に解熱した場合								登校可

冬休みはみがきカレンダーは、1月8日(水) 担任の先生に提出してください。※冬休み健康観察カードはありません。

もうすぐ冬休み

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべて基本になるのは心身の健康です。

くそうであたたかく

薄着は、体を冷やします。上手に重ね着しましょう

っくいお風呂にはいろう

シャワーだけではなく、湯船にゆっくりつかりましょう

っちゅうは外で運動しよう

てきどに体を動かしましょう

ずは早起きから

学校がある日と同じ時間におきましょう

んこう的な食生活を

食べすぎに気をつけましょう

んでも投稿しない

SNSは使い方間違えらと思わぬトラブルに

つでも手洗いわずれずに

手洗いは感染予防の基本です

ふゆ
ゆ
に
ま
け
な
い