



# ほけんだより12月



令和7年12月1日  
松橋西支援学校  
保健室

12月になり、朝晩だけでなく、日中も寒くなってきました。この時期は、冬の感染症が流行する時期です。食事、睡眠、運動など規則正しい生活習慣を継続して行い、手洗い、うがいなど感染予防行動を心がけましょう。のどが乾燥すると、ウイルス等に感染しやすくなります。水分摂取、部屋の加湿、マスクの着用などを行いましょう。

のどの乾燥に注意！



全国的にも熊本県でもインフルエンザが流行しています。熊本では11月下旬に警報レベルを超えています。また、昨年度と比較すると、流行時期がはやくなっています。校内でインフルエンザなどの感染症の流行等が見られた際は、「すぐーる」でお知らせをしますので、よろしくお願いします。

## 出席停止期間

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで  
新型コロナ：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザや  
新型コロナウイルス  
感染症にかかったら  
出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも？早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気を付けて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	

### 新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、  
5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が 軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	軽快後 1日目	登校 OK	

# ま っ け ん 教 室 ♪

～スロージョギング「きっかけづくり」から「習慣化」へ～

おうちのひと  
読んでね！



本校舎（小中学部）では、11月4日（火）～7日（金）までの4日間で、今年度1回目のスロージョギングウィークを開催しました。毎日たくさん子ども達が参加して、中には時間なる前に自主的に走っている人も！これからも運動をはじめとした規則正しい生活習慣を意識して、体調を整えながら楽しい冬休みを迎えましょう。

次回のスロージョギングウィークは...

## 12/8(月)～12(金)

今年、最初で最後の3校舎揃っての実施です！！

- ・ 小中学部 昼休み(12:50～13:00)
- ・ 高等部 朝体育(9:15～9:25(水曜以外))
- ・ 分教室 昼休み(12:30～12:45)



すこ  
少しずつでも

まいにちうんどう  
毎日運動しよう！

どれぐらいの速さで走ればいいの...？  
走り終わって「楽しかった、気持ち良かった、またやってみよう」と思えるような速さが、その人にとって継続できる一番良いペースかもしれません。  
歩いたり、誰かとお話したり、無理はせずに「ニコニコペース」で楽しみましょう(^^)



ふ ゆ や す

せ い か つ

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

よ  
夜ふかし



やす  
休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

た  
食べ過ぎ



はら  
腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

うんどう  
運動不足



すこ  
少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

み  
スマホの見過ぎ



どう  
動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。