

ほけんだより NO. 8

令和7年12月16日
練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いつしょに よみましょう。

じどう
児童のみなさんへ

1月になってから、胃腸炎や、インフルエンザなどでお休みする人がふえてきました。熱が出て何日も下がらない人や、熱が上がったり、下がったりして、なかなかよくならない人が多かったです。高い熱が出る、ということは、体にとても負担がかかることです。熱が下がっても数日はようすをみて、むりのないようにすごしましょう。

もうすぐ、冬休みです。いつもよりおでかけの回数が増えて、たくさんの人々にあったり、ごちそうを食べることがふえたりするかもしれません。ねる時間がおそくなったり、食事のえいようバランスがくずれたりしないように気をつけて、3学期もげんきにすごせるように、心と体のエネルギーをたくさんたくさんわえてください。

インフルエンザにかかったら…

通常のかぜの症状（せきやくしゃみ、鼻水）にくわえて、寒気がしたり、急に高い熱が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。

早めに受診し、安静にしましょう。
小さな子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は重症化するおそれがあります。
かぞくでインフルエンザにかかった人がいたら、家中では食器やタオルを共有しない、食事の時間や場所をいっしょにしない、寝る部屋を別にする、適度に換気をするなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



今年一年、

保護者の皆様へ

1年生～5年生のお子様のアレルギー調査票をご提出をいただき、ありがとうございました。

体質については、成長とともに変化する場合がございます。年度途中で症状が出て、主治医の指示のもと学校給食での除去対応を希望される場合は、学級担任までお知らせください。