



令和7年12月25日  
練馬区立関町小学校  
養護教諭 西尾 実季

今年1年学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。  
明日からの冬休み、どうぞ健康にお気をつけてお過ごしください。  
新学期、元気な子供たちに会えることを楽しみにしています。



## 関町小 感染症情報

12月は以下の感染症が確認されています

**インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、水ぼうそう、溶連菌感染症**

長引く咳や発熱の際には病院受診をお願いいたします。冬季休業中の感染症につきましては登校許可証の提出は不要です。

## アレルギー調査について

1月に来年度の給食等の対応に向けたアレルギー調査を行います。例年、紙でのご記入をお願いしていましたが、今年度はSigfyのアンケートにて実施させていただく予定です。1月に改めてお知らせしますのでご承知おきください。

また、今年度既に『学校生活管理指導票』をご提出いただいている管理中の方には来年度の用紙を配布させていただいております。お手元がない方はお問い合わせください。

## 学校保健委員会を開催します

校医の先生方をお招きして、本校の健康づくりにむけた協議を協議を行います。どなたでもご参加いただけます。ぜひご参加ください。

【日時】

2月26日(木) 13:30～

【場所】

関町小学校 視聴覚室

【内容】

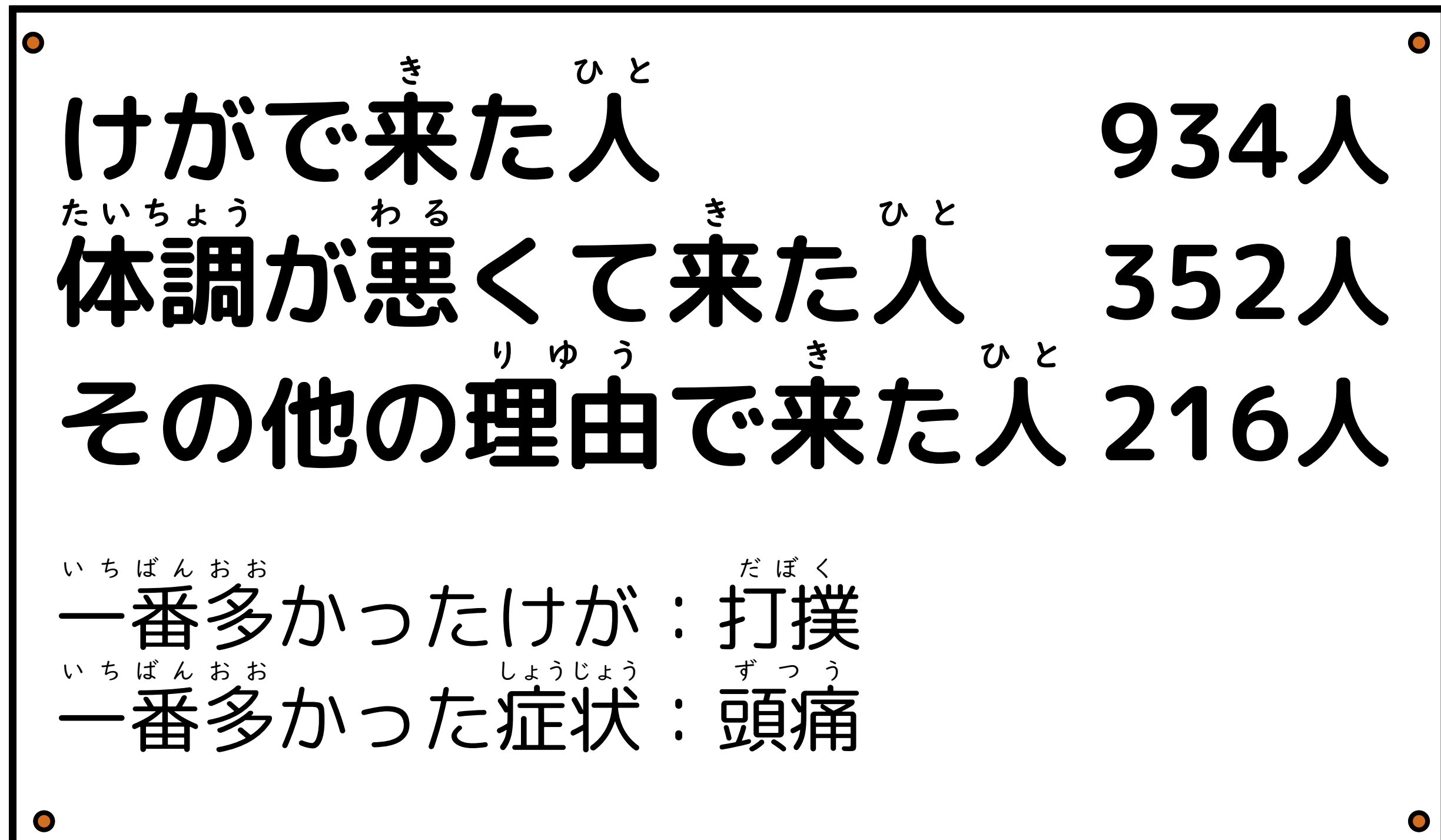
学校保健に関する報告、学校医からの指導助言、質疑応答



じどうのみなさんへ

# 2学期の保健室の様子

(9月1日～12月24日)



けがでは校庭や教室で滑って転んでしまうけがが多く見られました。体調不良では頭が痛くて来る人が多く見られました。また、おなかの痛みで来る人も見られました。冬の時期、外は寒く、室内は暖かいです。温度に合わせて調整できる衣服で過ごせると良いですね。

冬に負けずに  
新学期を  
元気に  
迎える  
コツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。  
冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。  
土の地面を歩いてみよう。



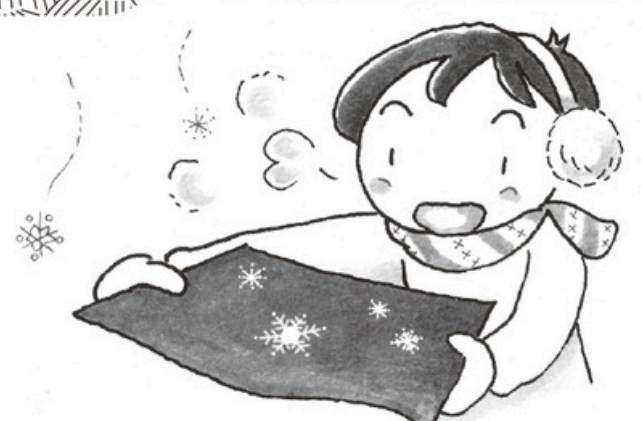
氷

寒い朝、水たまりやバケツの  
水が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上に置  
いてみよう。結晶が見えるよ。



規則正しい生活をしよう



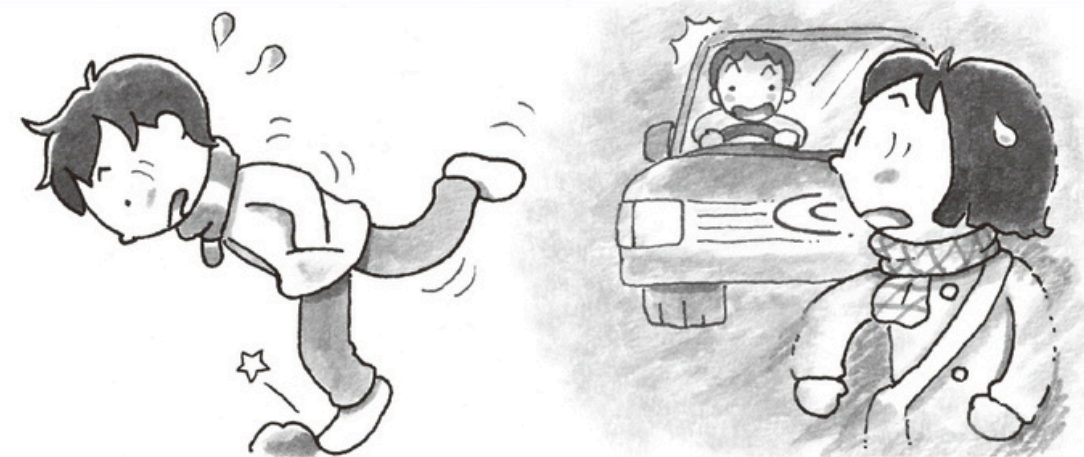
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と  
同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり  
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見  
えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な  
いことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか  
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。