



2023年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さで体調を崩している人はいませんか？
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みですね。冬休みには、クリスマスに大晦日・・・とイベントが盛りだくさん。冬休みも元気に楽しく過ごすために、手洗いうがいなどの感染症予防や規則正しい生活を心がけましょう！

12月の予定

11/27～12/8 小学部持久走記録会週間

12/1 高等部持久走記録会(1・2 課程)

12/25 第2学期終業式



栃木県内でインフルエンザ注意報！



インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。みなさんは、インフルエンザの予防接種はもう済んでいますか？13歳未満は1シーズン2回、13歳以上は1シーズン1回の予防接種が有効とされています。現在、栃木県内のインフルエンザの感染者数は多く、減る様子がありません。また、インフルエンザウイルスには主に4種類あり、1年で何度かインフルエンザにかかる人もいます。そのため、一度インフルエンザにかかった人でも、4種類のインフルエンザウイルスの抗体が含まれているワクチンを接種することで、罹患や重症化の軽減することができます。

保護者の方へ 連絡

【感染症による出席停止について】

インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染症に罹患した場合は、医者が感染する恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する場合は学校感染症登校申出書を提出していただきますようお願いいたします。

【内服薬をお預かりしている保護者様へ】

お預かりしているお薬と常用薬連絡票を2学期終業式の日に返却します。加筆・訂正等がありましたら朱書きで記載をお願いします。また、お薬につきましても新しい物に入れ替えて提出をお願いします。

【坐薬をお預かりしている保護者様へ】

坐薬の指示書を12月中に一度お返しします。次回受診時に主治医と内容を確認し、再度提出をお願いいたします。詳細につきましては後日お知らせいたします。



はやね はやお あさごはん
早寝・早起き・朝ごはん



じかん き 時間を決めてゲームやスマ
ートフォンを使おう！



きそくただ せいいかつ よ
規則正しい生活ができた良い
子にはプレゼントがあるか
も・・・？

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

せい かつ ととの ひる ま
生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ
物からとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

にく さかな たまご ふく
肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

き
気をつけて！

ていおん 低温やけど

冬の必需品ともいえる様々な暖房器具。適度な
暖かさを感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症
状になってしまことがあります。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じ
にくく、自分でも気が付かないうちに重症化し
てしまうこともあります。つぎのような工夫を
して、使うよう心がけましょう！

① ねつげん からだ ちよくせつ あ
熱源を体に直接当てない

② ちょうじかん おな ふ い
長時間、同じ部位にあてたままにしない

③ ホットカーペットや電気毛布はタイマーをかけて

つか
使う



ま よ なか ねん まつ ねん し とつ ぜん たい ちよう ふ りよう
真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

ねんまつねんし いりようき かん やす ひ かぎ はつねつ
年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



れい
例

#8000

こども医療でんわ相談

きゆうじつ や かん じゅしん はんたん まよ
休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

きゆう びようき きゆうきゆうしや よ はんたん まよ
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
き、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。