



# ほけんだより

西東京市立田無小学校 12月号

いよいよ2025年もあと1ヶ月となりました。音楽会や遠足など、行事がたくさんあった2学期でしたが、健康に過ごすことはできましたか？今年できるようになったことはありましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、何かをがんばった経験は、皆さんをきっと成長させてくれています。自分のがんばりを振り返って、良い1年の締めくくりをしましょう。



## 持久走キャンペーンがはじまります！

12月3日(水)から、持久走キャンペーンがはじまります。

元気に過ごせるように、次のことに気をつけましょう。



マスクをはずす



上着をぬぐ



水分補給をする



朝ごはんを食べる



早ね早起きをする



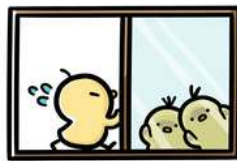
爪を切る

# !! インフルエンザ が流行しています！

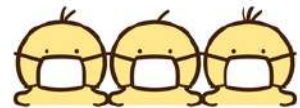
今、全国的にインフルエンザの感染が広がっていて、田無小でもインフルエンザにかかってしまった人もいます。インフルエンザにかからないために、次のことに気をつけましょう。



手をあらう



換気をする



マスクをする



早ねは早起きをする



ごはんをしっかり食べる



予防接種をうける



## 保護者の皆様へのお願い



インフルエンザは感染力の強い病気です。そのため、学校保健安全法施行規則第19条により出席停止期間が定められています。出席停止期間は、発症した翌日を1日とし、「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」とされています。インフルエンザの感染の診断を受けた場合は、十分に療養し、回復してから登校するようお願いします。

また、登校にあたっては、療養証明書の提出をお願い致します。療養証明書につきましては、下記URLより西東京市のホームページをご確認ください。

[https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/syo\\_tyugakko/ryouyousyoumeisyo.html](https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/syo_tyugakko/ryouyousyoumeisyo.html)