

保護者の皆様へ

日頃からお子さんの体調管理や感染症予防の御協力ありがとうございます。1月末時点の校内の感染症罹患数は少ないですが、市内では、インフルエンザや発熱による欠席者が増加している学校もあります。都全体では、インフルエンザの警報レベルが続いていて、新型コロナウイルス感染症も増えつつあるようです。引き続き、お子さんの体調管理に十分注意し、基本的な予防である手洗いの徹底や規則正しい生活習慣に努めていただきますようよろしくお願いいたします。

【感染症に罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときのお願い】

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの場合

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にある他、学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ以外の場合

登校許可証明書（小金井市立小・中学校児童・生徒学校感染症及び流行性疾患登校許可証明書…医師が記入）を学校に提出する必要があります。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

※証明書料は無料です（小金井市医師会との契約に基づき市費で負担）。ただし、契約外の医療機関（小金井市外、市内一部医療機関）での証明は保護者負担となりますので御承知おきください。

登校許可証明書の医療機関への配置について

小金井市では、令和6年12月より登校許可証明書を小金井市医師会所属の医療機関に順次配置しています。なお、登校許可証明書を設置する医療機関は、小金井市医師会所属の医療機関のみです。受診の際、登校許可証明書を設置してあるかどうか、事前に医療機関に御確認ください。今まで通り、学校にも登校許可証明書は置いてあります。

【1～5年生の保護者の皆様へ】

新年度に向けた準備として、3月初旬に以下の保健関係書類2点を御家庭へ返却する予定です。進級する学年の欄に御記入・御回答いただき、お子さんを通じて担任まで御提出をよろしくお願いいたします。御記入にあたっての注意点や提出期限等の詳細は来月の保健だよりでお知らせします。

① 保健調査票

② 結核健康診断問診票

1月 感染症情報（出席停止）

インフルエンザ	12件	溶連菌感染症	5件
新型コロナウイルス感染症	2件	水痘（水ぼうそう）	1件

じどう
児童のみなさんへ

そとあそ うんどう からだ
外遊びや運動でじょうぶな体に

さむ ひ つづ きせつ すこ はる む
寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていま
げんき す て うんどう えいよう
す。元気に過ごせるように、手洗い、運動、栄養、すいみんな
せいかつしゅうかん かくにん
どの生活習慣を確認しましょう。

こんねんど のこ かげつ しんがつき しんがくねん む
今年度も残すところあと2ヶ月です。新学期・新学年に向けて、
ねんかん じゅんび
1年間のまとめや準備をしましょう。

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう
心の健康を

かんが
考えよう



こころ けんこう たも
◎心の健康を保とう◎

たの きも きも はら た
だれでも、楽しいときもあれば、いやな気持ちのとき、かなしい気持ちのとき、腹が立つとき
じぶん きも み りゆう わ
などがあります。そのようなときは、自分の気持ちを見つめてみましょう。理由が分かるかもし
きも じょうず あ
れません。そして、その気持ちと上手につき合うようにしましょう。

こころ ぐあい
心の具合

からだだけでなく、こころ ぐあい わる
心も具合が悪いと
びょうき
病気になることがあります。から
びょうき まいにち せいかつしゅうかん みなお
だの病気は毎日の生活習慣を見直し
て よぼう
たり、手あらいをしたりすることで予防が
こころ びょうき
できますが、心の病気はどうでしょう
こころ びょうき やす
か。心の病気は、ゆっくり休む、ストレ
ふあん
スをためない、よくねむる、不安やなやみ
はな よぼう
をだれかに話すといったことで、予防がで
こころ びょうき
きます。たとえ、心の病気になっ
なお
たとしても、治すこともできます。あせ
じぶん きも む
らず、自分の気持ちに向き
あ たいせつ
合うことが大切です。



からだにも 福:大豆のチカラ

せつぶん まめ だいず おお つか
節分の豆まきでは大豆が多く使わ
れていますが、大豆は豊富なたん
ぱく質をはじめとするさまざまな
『福』を運んでくれる素晴らしい食
品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体(筋肉など)を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

とうふ や 納豆 あがら あ だいず
豆腐や納豆、油揚げなど大豆から
つくられる食品でもOK。毎日の食事
にうまく取り入れて、身体にも「福
は内」を続けてくださいね。