

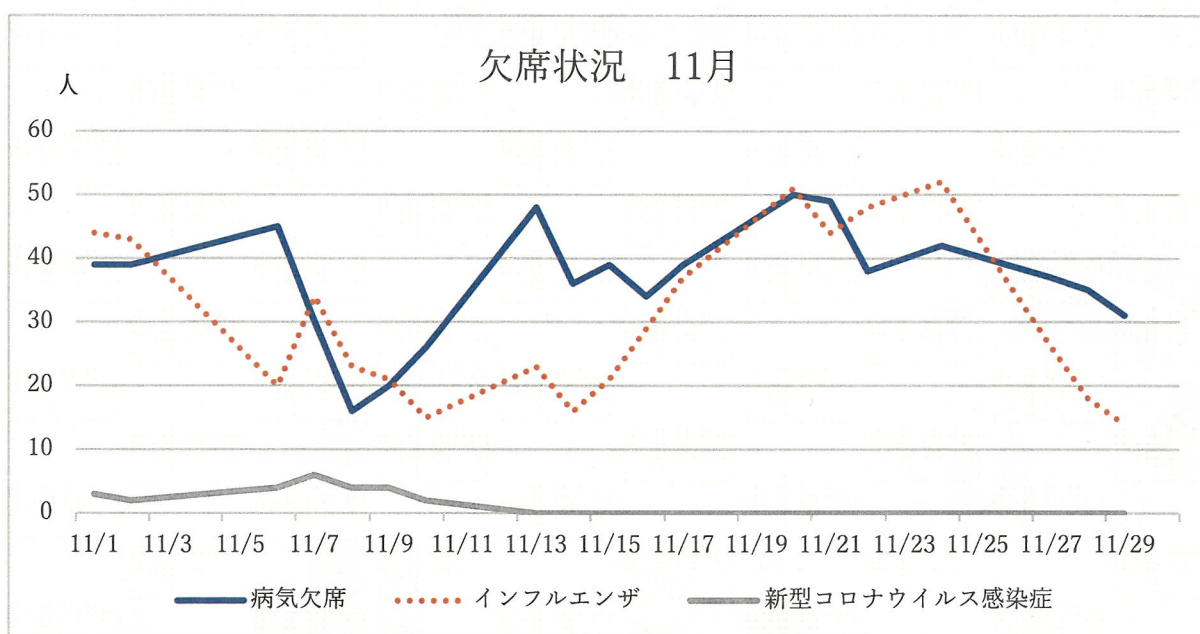


城北小学校

令和5年12月

インフルエンザが全国的に流行しています。佐野市内の小、中学生のインフルエンザの欠席者は一日約160人、栃木県内では約2500人です。本校でも学級閉鎖をしたクラスがありました。本校の欠席状況は下のグラフのとおりです。学校では、石けんによる手洗い、換気、健康観察の徹底等を行っています。ご家庭でも声かけをお願いします。

また、給食の配膳時には全員マスクをしています。忘れずに持たせてください。



【お願い】



欠席するときは、欠席理由を健康チェックアプリに具体的に入力してください。
「体調不良。」でなく「熱が何度ある。お腹が痛い。下痢をしている。」「医療機関受診の有無」等をお願いいたします。

医療機関を受診し、インフルエンザと診断された時は、その日のうちに学校に連絡をお願いいたします。

また、けがや体調不良でお迎えをお願いする場合があります。職員玄関のインターホンを押してくださる保護者の方が多いのですが、早退の際は、保健室まで直接きていただくようお願いいたします。車は職員玄関脇の駐車場ではなく、児童昇降口北の♂優先駐車場（城北地区公民館側）に止め、保健室までお越しく下さい。保健室で詳しい様子を保護者の方に説明することができますのでご協力よろしく
お願いします。



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と体内で作られ、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。

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

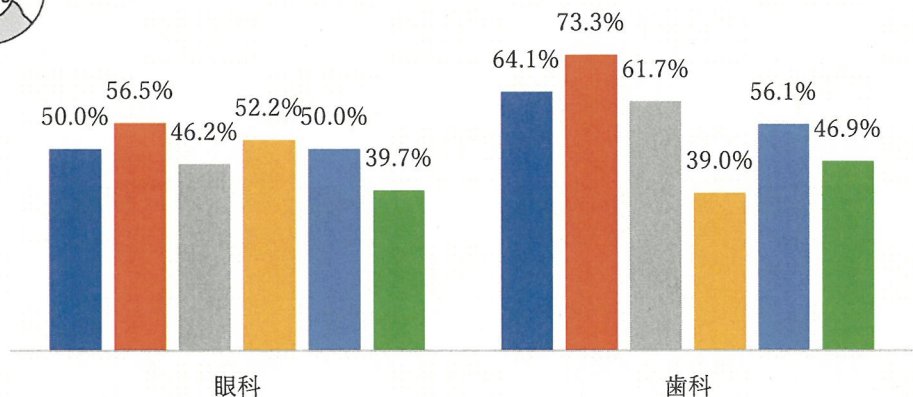
セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます



受診状況

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年 ■ 4年 ■ 5年 ■ 6年



❤️ 人権教育コーナー ❤️

毎朝、保健室にいと廊下や南側の窓から「おはようございます。」と元気なあいさつをしてくれる児童がいます。気持ちのいいあいさつができる児童が増えるといいと思います。保健室からもあいさつをしていきたいと思っています。

