



保護者の方へ

令和8年2月20日
八代市立八代小学校
保健室 松野

今年度も残すところあとわずかとなりました。この1年間のお子さんの成長はいかがでしたでしょうか？体だけでなく、考え方や周りの人への心配りなど、心の成長もみられたのではないのでしょうか。

お子さまの体や心の成長について、何か気になることや心配事などありましたら、お気軽にお声かけください。また、学校で気になることについては、学校からお声かけしていきます。おうちの方と一緒に、お子さまの成長を支えていけたらと思っています。



インフルエンザ 警報レベルです！



熊本県内は、インフルエンザの警報レベルが継続しており、まだまだ流行期が続きそうです。八代小学校でも、クラスによって流行がみられます。特に、週明けの月曜日の欠席や早退が見られ、休みの日の過ごし方にも注意が必要です。



インフルエンザは、急な発熱、体のだるさ、関節痛などが特徴です。今、流行がみられるインフルエンザB型は、発熱だけでなく、腹痛や嘔吐もみられるお子さんも多いようです。感染症の予防は、規則正しい生活（早ね、早起き、休養、食事）と予防（手洗い、うがい、マスク着用、換気、予防接種など）が大切です。ご家庭でも、感染予防にご配慮ください。登校前の健康チェックも、引き続きよろしくお願いします。

クラスのインフルエンザ罹患状況や、発熱等の症状での欠席や早退が複数名見られた場合は、今後の流行蔓延防止のため、学級閉鎖や早めの下校などの対応をとることがあります。急なご連絡になるかと思いますが、ご協力いただければ幸いです。

なお、インフルエンザは、学校保健安全法によりお子さまの健康回復と周囲への感染防止のため、出席を停止します。ご家庭でしっかりと療養されるよう、お願いします。

インフルエンザの出席停止期間の基準

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

（症状が出始めた日を0日目とします。）



医療機関を受診され、インフルエンザと診断があった場合は、学校へご連絡ください。保護者の方からご連絡があった日から出席停止とします。



朝ごはん、食べていますか？

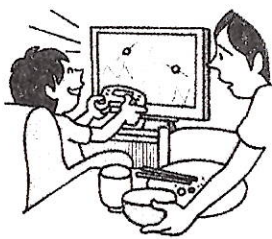


毎日、朝から元気に登校している子どもたち。おうちの方もお忙しい中に、送り出していただきありがとうございます！体調が整わず、保健室に来室した子に問診する際、睡眠や朝ごはんなどについてもたずねます。中には、水分も摂らずに登校した子、夜遅くに飲食し朝ごはんを食べられなかった子、時間がなくて食べられなかった子なども見受けられます。

朝ごはんには、1日を元気に過ごすためのパワーがたくさん入っています！ご飯やパンに含まれるブドウ糖は、脳のエネルギーとなり、集中して学習に取り組むことができます。また、お腹の調子を整えたり、体が目覚めたりするためにも朝ごはんはとても大切です。



朝ごはん、食べていますか？朝ごはんについて、見つめ直してみませんか？



就寝時刻が遅くなると、
起きたときに食欲がわきません！

食事が後回しになって
いませんか？



朝ごはんのレシピ

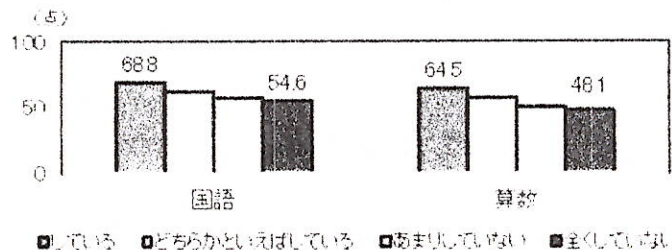
参考になりますよ♪

検索

★キックマン ホームクッキング
おすすめ朝食メニュー

★AJINOMOTO PARK
朝食におすすめのレシピ特集

朝食摂取（せつしゅ）と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係
文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」

文部科学省 令和5年度 全国学力・学習状況調査において、朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが分かりました。
パンやご飯に多く含まれる「ブドウ糖」のおかげで、集中力もアップ!!