

# ほけんだより 12 がつごう 月号

月号



令和7年12月 1日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。みなさんも、冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

# 12月の保健目標 かぜをふせごう!



ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。  
くうきゅうひやう 空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に  
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗



ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。  
くうきゅうただよ 空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に  
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗



# めん えき りょく たか 免疫力を高める

そもそもみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



ポイント 3

うつらない  
うつきない

ほか  
ひと  
かんせん  
たか  
他の人から感染するリスクを高  
こうどう  
じ  
ぶん  
かんせん  
める行動や、自分が感染してし  
ひと  
き  
けん  
まったく人にうつす危険の  
こうどう  
さ  
ある行動は避けましょう。

# 風邪に負けないカラダをつくろう

**免疫力チェック!**

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

ストレスを感じている  
あまり運動をしない  
体温が36.5度以下  
最近あまり笑っていない  
入浴はシャワーのみ

食欲がない  
野菜をあまり食べない  
寝不足が続いている  
風邪を引きやすい  
あまり外出したくない

## 0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

## 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

## 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

## カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

温まりにくいからね

Aさん



こたえ

Aさん  
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温よりも少し高めの温度（44~50°C）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ

Bさん



パジャマに貼って寝ているよ。  
温かくてよく眠れるよ

Cさん



## 保護者の方へ



今年度はインフルエンザA型が例年より早く流行し始めており、11月に27名の児童が罹患しました。ご家庭においても、朝の健康観察を行っていただき、お子様の様子がいつもと違うときには、無理をせず休養させていただきますようお願ひいたします。

また、学校感染症にかかった場合は“出席停止扱い”となります。病院を受診し、感染症と分かった際は、なるべく早めに学校へご連絡をお願いします。再登校するときは、【出席停止解除願】の提出が必要です。学校のホームページよりダウンロードし、保護者が記入した上で担任までご提出ください。（※病院で診断書を発行してもらう必要はありません。）

## 【11月の感染症報告】

インフルエンザ	27名	水痘	4名	溶連菌感染症	1名
---------	-----	----	----	--------	----