

ほけんだより 12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 かぜをふせよう!

感 染 症 注 意 報

自分も まわりも

10のアクション

健康に 過すための

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

ポイント1

ポイント2

ポイント3

換気

マスク

食事

睡眠

運動

密回避

咳エチケット

検温

休養

免疫力を高める

うつらない・うつさない

めん えきりよく
免疫力チェック!



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



き そくただ せい
規則正しい生
かつ めん えきりよく たか
活は免疫力を高
かん せんしろう
め、感染症から

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0~2個

ふ だん けんこう い しき
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
せるとなおいでしょう!

3~6個

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

7~10個

せい かつ しゅう かん みだ
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
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。

直接肌に貼っているよ。
服の上からだ
温まりにくいからね



熱いと感じたから、
勿体ないけどすぐに外したよ



温かくてよく眠れるよ。
パジャマに貼って寝ているよ。



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。体温より少し高め(44~50℃)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、温かく過ごしましょう。

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、朝の健康観察を丁寧に行っていただき、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いいたします。

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
---------	-----	----	----	--------	----