

# ほけんだより 12月号



令和 6年 12月 6日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

日に日に寒くなり、空気も乾燥してきました。かぜや感染症にかかる人が増えています。かぜの予防には、こまめな手洗い・うがいのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めましょう。寒さに負けず、元気に毎日過ごしましょう。

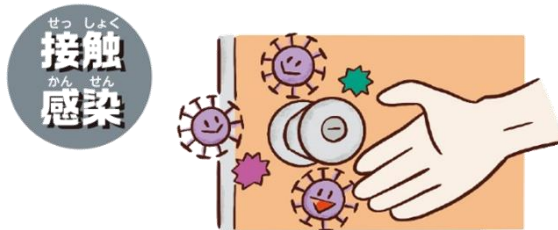
## 12月の保健目標 かぜをふせごう!

# ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

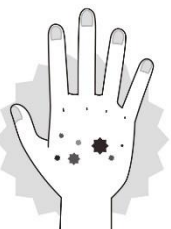


感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがい大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## 忘れないで! 手洗いの“ウィークポイント”

冬は水が冷たいので、手洗いを少しでも終わらせようと、洗う時間が短くなりがちです。せっかく手洗いをしてもしっかり汚れが落ちていなければ、あまり意味がありません。30秒ほどかけて丁寧な手洗いをしましょう。



手の甲



指と指の間



手首



爪の間

## ポケットに手を入れるクセを直そう!

「寒いから」と上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いていませんか?中には、「ちょっとかっこいいから」という理由でポケットに手を入れている人も見かけます。ポケットに手を入れたまま、転んだらどうなるでしょう。とっさに手をつけず、頭や顔に大けがをしまいます。歩くときは、ポケットから手を出しておきましょう。また、手が冷えるときには、手袋をしましょう。



## 12月10日は「世界人権デー」

「世界人権デー」は、国際連合(平和と社会発展のためにつくられた国際機関)が定めた日、全ての人の差別・不平等をなくすことを目的としています。

差別や不平等をなくすためには「相手の心を思いやる心」と「違いを認め合うこと」が大切になります。

さて、みなさんは、普段の生活でこの二つができていますか?

どんなに仲の良い友だちでも、自分の考えと相手の考えが全く一緒ということはありません。また自分にとっての「普通」が、相手にとっては

「普通ではない」ということもよくあることです。

自分と相手のそれぞれの良いところに目を向け、違うということ

「おもしろい」と考えられるようになってほしいなと思います。



## 保護者の方へ



寒くなり、発熱や体調不良による欠席・早退者が増えています。ご家庭においても、手洗い・うがい・マスク等の感染症対策や早寝早起き朝ごはんといった規則正しい生活リズムについて、ご協力をお願いします。

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。

## 【11月の感染症報告】

マイコプラズマ肺炎	4名	インフルエンザ	2名	新型コロナウイルス感染症	1名
溶連菌感染症	1名	アタマジラミ	1名		