

# げんき

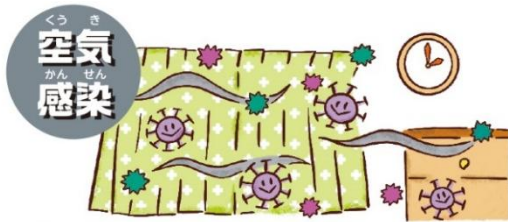
令和7年12月1日  
喜多見の学び舎  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 森田 賢  
養護教諭 重田 徳美

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

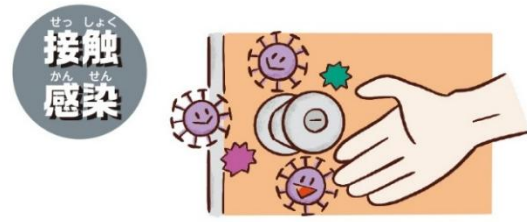
よほう  
かぜを予防しよう

## 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・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

# かんそう どうらい ひ ふ ちゅうい 乾燥シーズン到来！皮膚のトラブルに注意しよう！

## トラブル① て 手あれ・あかぎれ



てあら しょうどく  
手洗い・アルコール消毒を  
こまめにするにより、手が  
かんそう  
乾燥してあれやすくなります。  
ハンドクリームなどでしっか  
り保湿をすることが大切で  
す。

## トラブル② しもやけ



さむ ち ちゅうい  
寒さによって血のめぐりが悪  
くなることで手や足に起こりや  
すくなります。赤くはれたり、傷  
がかゆくなったりします。  
がいしゅつ し てぶくろ  
外出時は手袋をするなどして  
ふせ  
防ぎましょう。

## トラブル③ ていおん 低温やけど



ゆ たんぽ でんき  
湯たんぽや電気カーペット、カ  
イロなどを長時間使用すること  
によって起こります。  
ね  
寝るときには、このようなもの  
は使用しないようにしましょう。

## トラブル④ くちびるの乾燥



ふゆ かんそう  
冬はくちびるもカサカサになりや  
すく、ひどくなると切れて出血して  
しまうこともあります。  
ね まえ  
寝る前にリップクリームをぬり  
ほしつ  
保湿するのがおすすめです。

## かんそう ひ ふ まも ふろ はい かた くふう 乾燥から皮膚を守るために、お風呂の入り方も工夫しよう！

さむ ひ  
寒い日にあたたかいお風呂につかると、とても気持ちがいいですね。実は、  
お風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのコツがあります。それは、おんどう  
温度は40℃  
くらい、つか時間は長くても15分ほど、お風呂から出たら保湿ケアをする  
の3つです。あつ ゆ なが しかん ひ ふ すいぶん すこ うしな  
熱いお湯に長い時間つかってしまうと、皮膚の水分が少しずつ失  
われてしまうそうです。

ほしつせいぶん はい にゅうよくざい い たの  
保湿成分の入った入浴剤を入れて楽しむのもよいかもしれませんね。



## 保護者の皆様へ ~いつも、御協力ありがとうございます~

### 【学校保健委員会について】

「すぐーる」での学校保健委員会内容希望アンケートに御協力いただき、ありがとうございます。締め切  
りは12月5日（金）となりますので、御回答がまだお済みでない方は、ぜひ御協力をよろしくお願いしま  
す。

今年度は、令和8年2月19日（木）午後開催いたします。今後、保護者の方々からいただきました御  
意見をもとに、内容を検討していきたいと思ひます。

