

ほけんだより

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

よぼう
かぜを予防しよう

. ウイルスはどこから来るの？

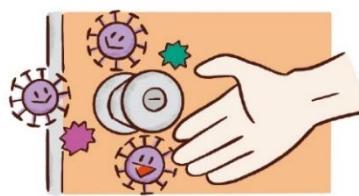
かぜ げんいん
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

くうき
空気
感染



まどし
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。

せつしょく
接触
感染



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。

ひまつ
飛沫
感染

かんせん
ひと
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
ひとすこからだはい
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。

インフルエンサ！？

**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	※1							
3日間		※1						
4日間			※1					
5日間				※1				

※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。

※3

※2

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 手あれ・あかぎれ



手あれ・あかぎれを防ぐためのアドバイス

手洗い・アルコール消毒をこまめにすることにより、手が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と保湿をすることが大切です。

トラブル② しもやけ



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。外出時は手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



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ります。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

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。寝る前にリップクリームをぬり保湿するのがおすすめです。

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！

寒い日にあたたかいお風呂につかると、とても気持ちがよいですね。実は、お風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのこつがあります。それは、温度は40℃くらい、つかる時間は長くても15分ほど、お風呂から出たら保湿ケアをするの3つです。熱いお湯に長い時間つかってしまうと、皮膚の水分が少しづつ失われてしまうそうです。



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ひします。

今年度は、令和8年2月19日(木)午後に開催いたします。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います。

