



令和7年12月8日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
養護教諭 宮森 広恵

ふゆやす 冬休みも「いつもの生活リズム」で！



もうすぐ冬休み。

クリスマスにお正月、ごちそうを食べたり、遊んだり・・・楽しいことがいっぱいありますね。



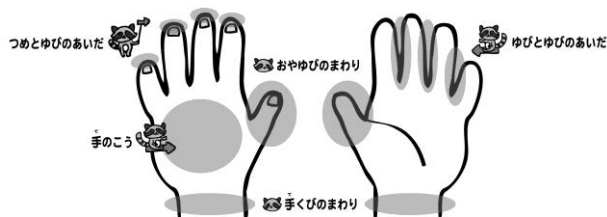
寒いこともあって、休み中はつい家の中でゴロゴロしがちです。ついついおやつを食べすぎて、お腹がすかずごはんが食べらなくなったり、寝る時間と起きる時間が遅くなり、生活リズムが崩れて体の調子が悪くなったりしてしまいます。休み中はもちろん、休み明けも元気に過ごせるよう生活リズムを崩さずに、できるだけ「いつもの生活リズム」で過ごしましょう！

12月の保健目標

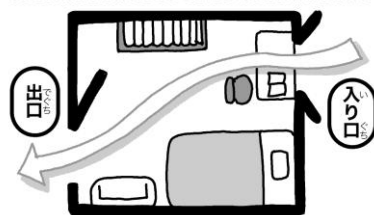
「かぜを予防しましょう！」

空気が冷たく、乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。手洗い、しっかり睡眠、バランスのとれた食事、運動・・・など、元気に過ごせるためのポイントに気を付けて生活しましょう。

あらいわすれ、気をつけて！手あらい



かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです！



もし、かぜをひいてしまったら、無理をせずにしっかり体を休めましょう。

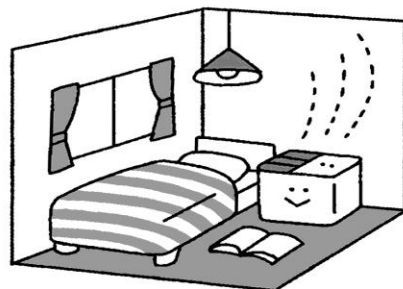
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがオススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

●インフルエンザ・感染性胃腸炎に御注意ください！

11月もインフルエンザに罹るお子さんが多く、11月末から12月上旬にかけて4クラスで学級閉鎖の措置をとりました。今シーズンのインフルエンザでは、「40℃に近い高い熱」「胃腸症状もでた」「インフルエンザAに2回罹った」「一度平熱に戻った後に、再び高熱が出た」というような経過も聞かれました。

現在人数は減りましたが、インフルエンザに罹っているお子さん、また感染性胃腸炎の診断を受けたお子さん、診断は受けていないが腹痛や嘔吐での欠席者も数名います。アルコール消毒は、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザには有効ですが、ノロウイルスには効果がない点にも気をつけて、感染性胃腸炎の感染にも御注意ください。

学校では教員からの手洗いや換気の声がけ、また目安としてCO2モニター（二酸化炭素濃度計）を設置しています。手洗いはしているけれど、ハンカチを持参していないお子さんも見られます。御家庭でも手洗い、ハンカチの持参・換気などを引き続き御配慮をお願いします。

11～12月始めに報告のあった感染症

- ・インフルエンザA型
- ・溶連菌感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・流行性角結膜炎
- ・マイコプラズマ感染症

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

●正しい角度で検温を。

保健室で検温するとき、多くのお子さんのわきの下に挟む体温計の角度が違っていています。正確な体温を測るために、体温計の角度にも気をつけてください。

●蔓延防止のために・・・

感染症は罹ったお子さん本人の回復と、集団での感染拡大を防ぐために出席停止期間が設定されています。受診した際は、出席停止期間の確認もお忘れのないようお願いします。「感染症の報告」「登校解除願」の入力を忘れずにお願いします。

秋の歯科検診を実施しました！

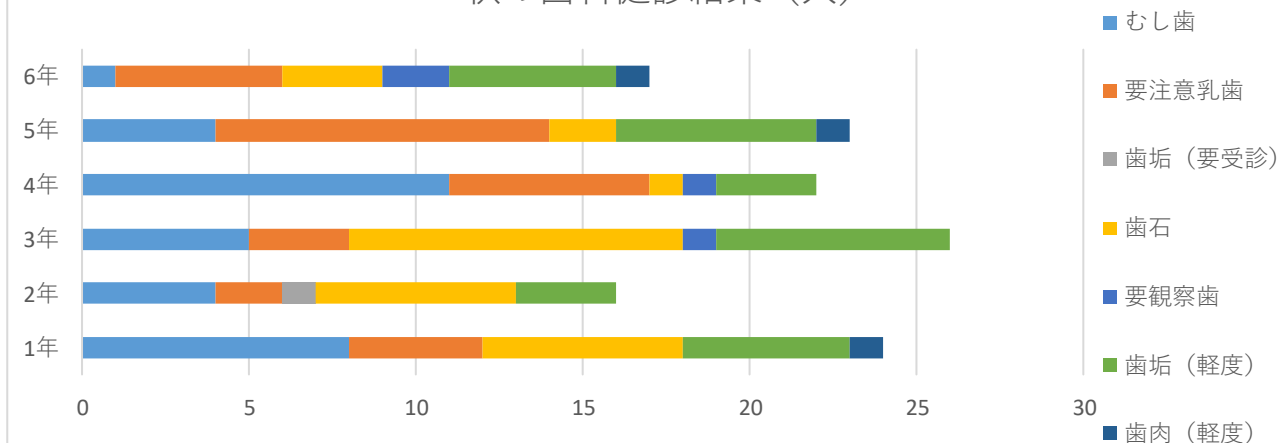
結果のお知らせを配布しました。むし歯や要注意乳歯、歯石等は早めの受診をお勧めしています。「要観察」については御家庭での観察となりますので連絡票の提出は不要です。

全体的に口の中は、きれいに保たれていましたが、一部に汚れが気になるお子さんがいました。低学年はもちろん高学年になっても仕上げ磨き・口の中のチェックを続けることをお勧めします。

しぜんにはならない...はやめにちりょう！



秋の歯科健診結果（人）



年末年始お子さんのお酒の接触に御注意ください。

「すこし」がいりぐち
はつきりことわろう



クリスマスや年末年始は、御家庭でも大人の方がお酒を楽しむ機会が多くなります。未成年の飲酒のきっかけは、家族の勧めによるものが最も多いという報告もあります。成長段階のお子さんの体はお酒のアルコールを分解する働きも未完成で、飲酒は脳をはじめ様々な体への影響や依存の作られやすさ等の影響が心配されます。うっかりお子さんがお酒を口にすることのないよう改めて御注意ください。