



はけんだより12月



令和7年11月28日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小俣 和也
養 護 教 諭

2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。みなさんにとって、この1年は、どんな年でしたか。どのような楽しいことがあり、何を頑張ることができましたか。この1年を振り返ると、来年やりたいこと・頑張りたいことが見付かるかもしれません。たまには、立ち止まって考えてみるのもいいですね。

さて、インフルエンザや、かぜ・発熱などでお休みが増えています。これらの病気の予防に欠かせないのが「手洗い・うがい」です。予防をしていきましょう。



冬はけがをしやすい?

寒い時期は、筋肉が縮こまつたり、関節の動きが悪くなったりします。足がもつれて、転んだりしないように、からだをよくほぐしましょう。

洋服のポケットに手を突っこんでいる人が夏より増えています。転んだときに大けがにならないよう、手はだ出しておきましょう。

湯たんぽや、カイロによる低温やけどが増える時期です。普通のやけどよりも治りにくいので、気をつけましょう。



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20°C 前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

まいにちげんき

す

いしき

せいかつ

毎日元気に過ごすために、3つのことを意識して生活しましょう！

1. 手洗いうがい・水分補給をこまめに行う。

やす じかんあと きゅうしょく まえ せつ つか て あら ふくそう
休み時間の後や 給食 の前など、石けんを使って手を洗い、きちんとハンカチで拭きましょ
う。また、喉の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給をしましょう。

2. 寒さ対策をする。

そと さむ たてものなかあただ たいおんちょうせつ ふくそう
外は寒いですが、建物の中は暖かいことがありますよね。体温調節ができる服装や、
マフラー・手袋、などで寒さ対策をしましょう。

3. 規則正しい生活を送る。

げんき す めんえき ひつよう はやねはやお あさ はん た
元気に過ごすためには、免疫をつける必要があります。早寝早起き、朝ご飯を食べて
規則正しい生活を送りましょう。また、普段より体調が悪い時は無理をせず、休みましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個
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良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れてています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個
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。

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

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です！

例：3日前に解熱した場合、4日前に解熱した場合

インフルエンザの場合

例：3日前に解熱した場合、4日前に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日前に解熱した場合	はつしゆうび 3日前に 解熱した場合	はつしう 発熱	はつしう 解熱	はつしう 解熱後 1日前	はつしう 解熱後 2日前	とうこう 登校 OK	
4日前に解熱した場合		はつしう 発熱	はつしう 解熱	はつしう 解熱後 1日前	はつしう 解熱後 2日前	とうこう 登校 OK	

新型コロナの場合

例：4日前に症状が軽快した場合、5日前に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日前に症状が軽快した場合		よつかめ 4日前に 症状が 軽快した場合	よつかめ 症状 有症状	よつかめ 軽快	よつかめ 解熱後 1日前	とうこう 登校 OK	
5日前に症状が軽快した場合			よつかめ 5日前に 症状が 軽快した場合	よつかめ 症状 有症状	よつかめ 軽快	よつかめ 解熱後 1日前	とうこう 登校 OK

