

保健だより12月



令和7年12月16日
翠と溪の学び舎
玉堤小学校 保健室

寒さが身にしみる季節です。持久走月間がはじまりました。外で元気いっぱい走り回る子どもたちを見て、大人も寒さに負けていけない！と思うところです。本校ではインフルエンザの感染報告は少ないですが、都内では流行しています。また、いろんな感染症が発生しておりますので、引き続き、冬の感染症対策を行い、子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。



冬の感染症に注意しましょう

12月になりましたが、日中は日差しが強く、暖かいというよりも暑いと感じる日がまだあります。子どもたちも、体を動かした後、汗をかいていることもあります。朝晩は冷え込み、昼間は暖かいという、寒暖差で体の調子を崩しやすいそんな時期ですので引き続き、お子さまの体調管理をどうぞよろしくお願いいたします。

保護者の方へ ～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます（欠席扱いにはなりません）。



インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めたときは、この限りではありません。

※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。

保冷剤を募集しています

学校で打撲などのけがをしたときに使用している保冷剤ですが、劣化して破れてしまったり、貸したまま戻ってこなかったり…。大掃除の季節、ご家庭で使用予定のない保冷剤がありましたら、学校に寄付していただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

ほけんだより

こ ぼん
子ども版

今年もあと2週間で終わってしまいますね。みなさんにとって2025年はどのような1年でしたか？2026年も充実した1年になるといいですね。そして、12月は冬休みがあります。生活習慣が乱れないように、すごしてくださいね。

12月の保健目標 **冬を健康にすごそう！**

かんせんよぼう 感染予防のキホン！ てあら 手洗いのポイント



せっけんをしっかり
あわだ
泡立てます。



手のすみずみまで
あら
洗います。



あわよご
あら
泡や汚れを
しっかり洗い流します。



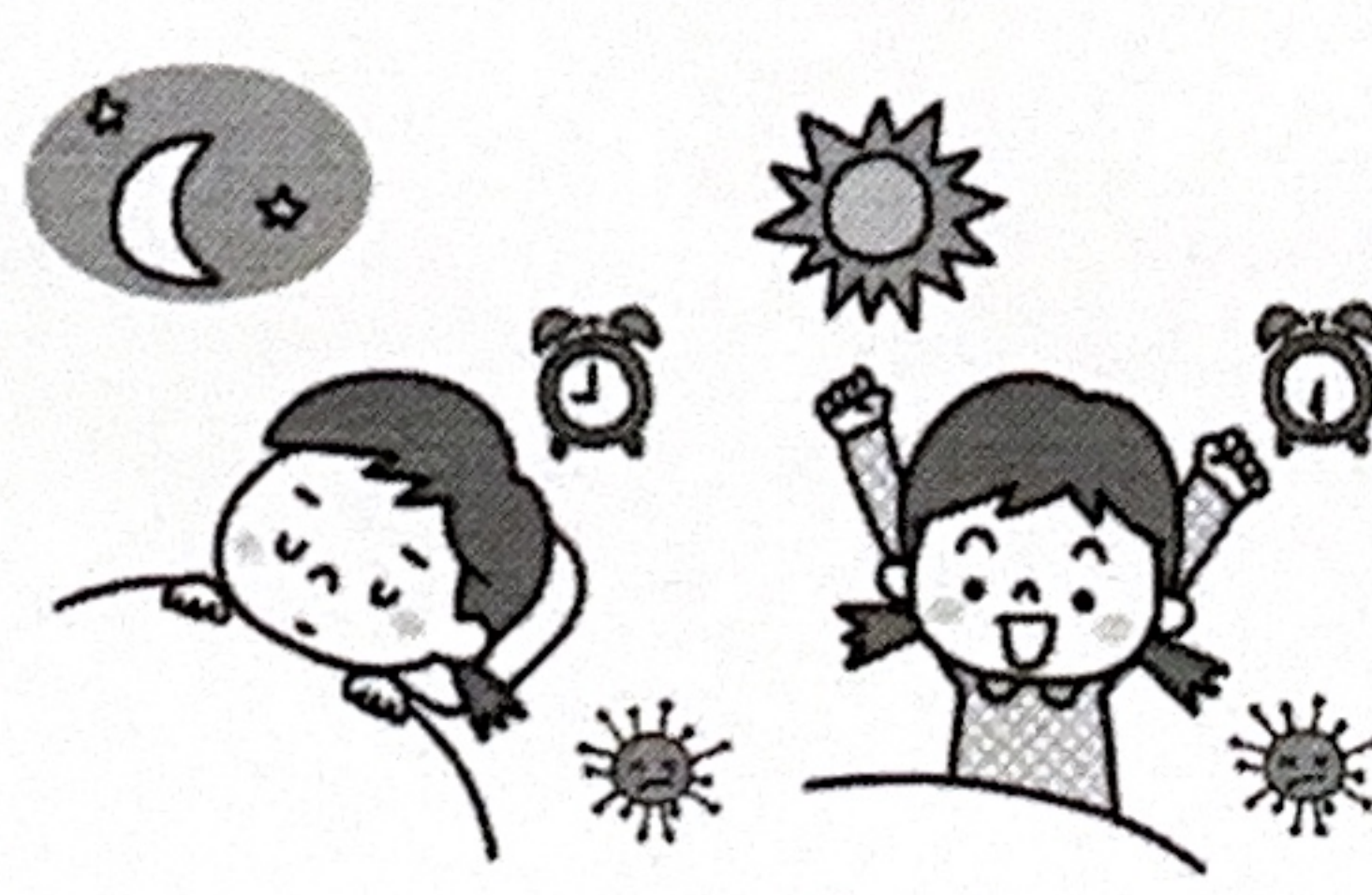
せいけつなハンカチや
タオルでふきます。

みず つめ 水が冷たくなってきましたが、手洗いは大事！しっかり洗いましょう

かぜのウイルスが いやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



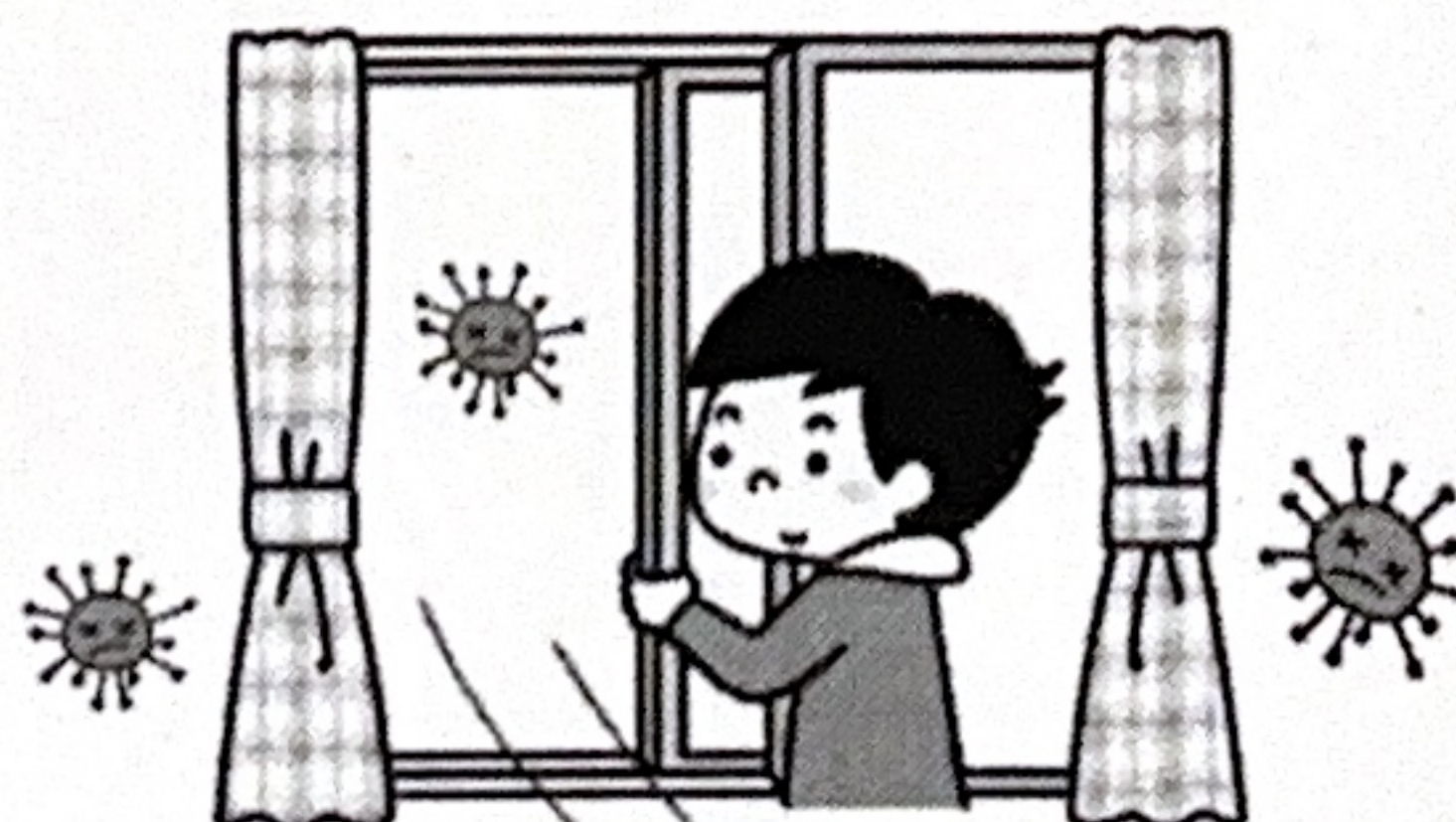
●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！

