



ほけんだより12月



令和7年11月28日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

元気な一日の
スタート



今年も残すところあと少し。寒さも本格化する中で生活リズムが乱れ、体調を崩しやすいです。早ね早起き・朝ごはん、楽しい冬休みを迎えられるよう元気に過ごしましょう。

12月のほけんもくひょう

感染症を予防しよう

自分も... まわりも...

健康に
過ごすための
アクション



手洗い

ポイント★

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気



マスク



ポイント★

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。



食事



睡眠



運動

ポイント★

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避



咳エチケット



検温



休養

低温やけどに気をつけて!

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。でも、長時間、同じところばかり温めっていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

- カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- 長時間、同じところに当てたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけているとき、ズルズルと鼻水が出ることがありますね。風邪をひいた時は体温が上がり、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わって熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

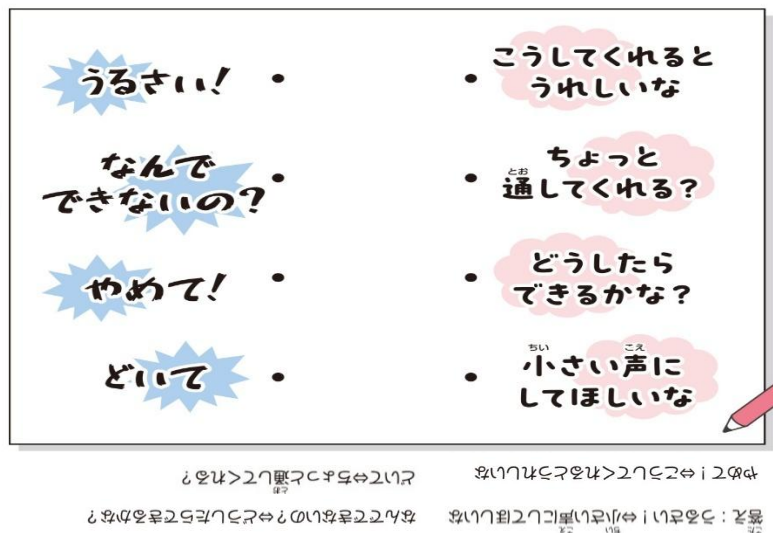
鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズズツとすすってしまいがちですが、ウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。



そのひと言、
千々に刺さって
いませんか？

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。



～おうちの方へ～

1 体調管理について

インフルエンザの流行が続いています。本校でも学級閉鎖の措置をとった学級が出ました。保護者の皆様には改めて、お子様の健康観察と感染予防対策の徹底にご理解とご協力をお願いいたします。

🦠 主な症状と受診の目安

- ・ 症状：急な高熱、咳、頭痛、鼻水、胃腸炎のような症状（下痢・嘔吐を伴う場合もある）
- ・ 受診の目安：発熱から24時間後を目安に医療機関を受診してください。（発熱直後の受診では、正確な判断が難しい場合があります。）

⚠️ ご家庭でインフルエンザ感染者がいる場合、熱がすぐに下がってもインフルエンザの可能性を疑い、早めに受診してください。 ⚠️

🦠 登校再開について(大切なルール)

登校できるのは、以下の2つの条件を両方満たした後となります。

- 1 発症した日を0日として、5日間が経過していること。
- 2 熱が下がった日を0日として、2日間が経過していること。（例：月曜日に解熱した場合、木曜日から登校可能） ※診断後は必ず医師の指示に従って療養してください。

🦠 登校再開に必要な書類

登校を再開する際は「登校届（インフルエンザ用）」の提出が必要です。

- ・ 提出方法：登校日に担任にご提出ください。[登校届（インフルエンザ用）\(PDF 132KB\)](#)（学校のホームページからもダウンロードできます。）

また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養しても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。

ご不明、ご心配な点がございましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

2 欠席連絡について

本校では、朝8:15までに連絡フォームでの連絡をお願いしています。連絡がない場合、お子さんの安全が確認できません。「家を出たけれど、途中で事故や急な体調不良になっていないか」と大変心配になります。連絡が遅れると、すべてのこどもの安全確認に時間がかかってしまいます。

インフルエンザなどの感染症で欠席される場合は、最初の連絡時に通信欄に「〇〇日まで欠席予定」と治療までの予定日を記入していただければ、日ごとの入力不要です。

忙しい朝とは思いますが、お子さんの安全を守るため、早めのご連絡に、どうぞご協力をお願いいたします。