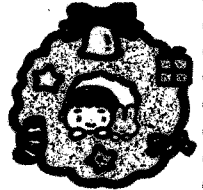


令和7年12月11日

げんきのもと

12
がつ



豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



こんげつの
めあて

かぜを**よぼう**しよう



かん せん しょう
冬の感染症

予防**よぼう**クイズ

ふゆ 冬はかぜだけでなくいろいろな**びょうき**が
はやります。うつったりうつしたりしないた
めに、**はやねはやお** 早寝早起きはもちろん、しっかり食
べて運動して**うんどう げん き からだ つく** 元気な体を作りましょう。う
がいや手洗いも忘れずにね！

びょうき よぼう 病気を予防するために右のクイズに挑
せん 戦してみましょう。あてはまる数字に○を
つけてください。**こた ほけんしつ まえ** 答えは保健室の前にあり
ます。

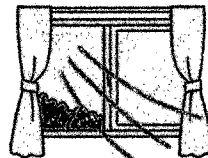
Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中
から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに
手洗いをする



②部屋の空気を
入れかえる



③感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうに
なったら、どうする？

①ハンカチか
上着のそでで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみを
する



③友だちに
ハンカチを
借りる



ふゆやす
冬休み、こんな生活

せいかつ
イエローカード

よふかし
夜ふかし



やすみの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大事です。

たべ過ぎ
食べ過ぎ



はらはちぶんめい
腹八分目を意識し
よう。間食のスナック菓
子にも注意。

うんどうぶそく
運動不足



すこしの時間でもいいの
で、毎日からだを動か
すようにしよう。

スマホの見過ぎ
タブレットも！



動画やSNS、ゲーム
のやり過ぎに注意。時
間を決めて使おう。

お気付きですか？

2学期から**治癒証明書**が**登校許可証**に変わっています！

感染症にかかった場合、学校保健安全法に基づいて登校を停止し、他のお子さんへの感染を防ぐ必要があります。この場合は欠席ではなく出席停止になります。今までは登校するときに「治癒証明書」を医療機関で書いてもらって提出していただいていたのですが、2学期からは「登校許可証」という名称に変わりました。

出席停止になる主な病気は、インフルエンザ、百日咳、おたふくかぜ、水ぼうそう、風疹、咽頭結膜熱、新型コロナウイルス感染症などですが、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎なども医療機関の判断で出席停止になることがあります。もし、これらの感染症にかかった場合には、医療機関で「登校許可証」をもらってから登校してください。用紙は学校にもありますし、学校のホームページでダウンロードもできます。

ただし、豊島区ではインフルエンザと新型コロナウイルス感染症については「登校許可証」の提出は不要となっています。医療機関の指示に従って登校してください。

冷えは万病のもと!?



昔から「冷えは万病のもと」と言われますが、それにはきちんと理由があります。

- ★体の免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなり、ウイルスや細菌に負けてしまう
- ★冷えると体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収している血液の流れが悪くなるからなのです。どんどん寒くなるこの時期に、ぜひ **温活** で病気を防ぎましょう！

食事

体を温める熱エネルギーの元は食事です。熱を生み出しやすいたんぱく質（卵、肉、魚、大豆など）を意識して取り入れましょう。朝ごはんは特に大切です。

運動

熱エネルギーは筋肉によって放出されます。筋肉が衰えると十分な熱が放出されず、寒さに弱くなります。筋肉の約70%は足にあるので、足の筋肉を鍛えることが大切です。

入浴

熱いお湯にさっと入るだけでは体の芯まで温まりません。ぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血行が良くなります。リラックス効果もあるので、体温調節を司る自律神経も整います。

服装

首、手首、足首には太い血管が集中しているので、ここを温めると保温効果が高まります。また、素材の異なる衣服を上手に重ね着することで、温かい空気の層ができるので、重ね着の仕方を工夫しましょう。

子供の「カンパ〜イ!」はお茶かジュースで!!

冬休みは人が集まって食べたり飲んだりする機会が多いですね。楽しい気分
の時に、おいしいジュースのようなお酒を子供に飲んでもたいと言われると、軽
い気持ちで飲ませてしまうことがあるかもしれません。でも、子供にとってお酒は体によくないものでしか
ありません。子供にお酒を飲ませるのは絶対にやめましょう。

