

令和8年1月15日

げんきのもと



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

ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごそう

ふゆ かんせんしょう
冬はいろいろな感染症がはやります。冬を健康に過ごすためには、いろいろな細菌やウイルスから自分ぶん からだ まも
分の体を守らなければいけません。した さいきん とくちよう よ
下の細菌やウイルスの特徴をよく読んで、自分の健康は自分で守りましょう！

かんせんしょう かぜゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



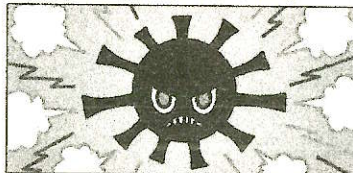
のどや鼻にしのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：☆☆☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしょう フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：☆☆☆☆☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんせんしょう シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：☆☆☆☆☆～☆☆☆☆☆

状況しだいが強さが変わる。油断しない！

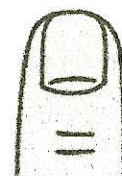
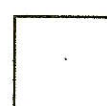
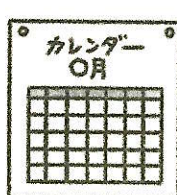
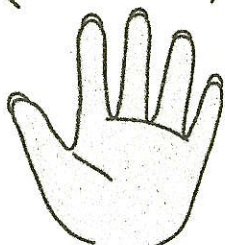
つめ けん こう 爪の健康 ○×クイズ

ただ まちが
正しいものには○、間違っているものには×を□の中に入れてみましょう。答えや説明は保健室前のろう下にあります。

つめ なか
爪は長くのびてから、まとめて切ったほうがよい。

て つめ き
手の爪を切るのは、一か月に一回くらいがよい。

けんこう つめ いろ
健康な爪の色はうすいピンク色である。



これから本格的にインフルエンザが流行するシーズンです。ウイルスがどんなにあちこちに広がっていても、子供も大人も感染症にかからない「自分」になりましょう！

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしていないとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

最近の保健室から ②⑧

3学期が始まって巣鴨小では感染症の流行もなく、みんな元気に登校しています。保健室では発育測定が始めていますが、身長体重計の前で改めて一人一人と向き合うとすくすく成長していて大きくなったなあとうれしく感じます。9月と比べてたくさん伸びた子の各学年ベスト5も保健室前に掲示しますので、書き初め会でご来校いただいた時にご覧ください。

結果は保健用の水色の封筒に入れてお渡ししますので、ぜひ成長の様子を見てあげてください。結果の用紙は御家庭で保管していただき、封筒だけ学校に返却してください。6年生は2月12日(木)に実施する予定です。

