

ほけんだより



令和 7 年 11 月 28 日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱 由紀子

寒さが深まり、もうすぐ「冬至」を迎えます。「冬至」は1年で昼の長さが最も短く、夜が長くなる日のことをいいます。毎年だいたい12月22日頃です。

日本では昔から、この時期にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。どちらも、寒い冬を健康に過ごすための昔からの知恵です。皆さんも是非試してみてくださいね。



冬休みのすごしかた

冬に負けない
新学期を**元気に**
迎える**コツ!**

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないが振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。濡れにつかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。
冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

霜むとザクザク楽しい音が。
土の地面を歩いてみよう。



氷

寒いね。水たまりやバケツの
水が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上に置
いてみよう。結晶が見えるよ。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか? 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。
服の上からだとな
温まりにくいからね



熱いと感じたから、
勿体ないけどすぐに外したよ



温かくてよく眠れるよ。
パジャマに貼って寝ているよ。



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。



保護者の方へ



冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに
涙が出ない

皮膚、口の中が
かわいている

おしっこの量が少ない、
色が非常に濃い

ぼんやりして
眠りがち

目が窪んで
見える など



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。

重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。



「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの
電源を切らずに
寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、
体に触れる位置に置いて
寝ている

貼るカイロを
肌に直接
あてている



低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方
気をつけて！



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

*学校感染症に罹った際、提出が必要な「治癒証明書」の名称が変更しました。新しい名称は「登校許可証」です。**インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症**については、この「登校許可証」の提出は**不要**です。それ以外の学校感染症で欠席した際は、提出して下さい。
新しい「登校許可証」は西巣鴨小のHPからダウンロードできます。宜しくお願い致します。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

