



ほけんだより12月



令和7年 11月28日
豊島区立南池袋小学校

本格的に寒くなってきました。今年は学校や地域の様々な行事と重なり、インフルエンザの流行が1か月以上早く学級閉鎖もたくさんしています。

12月はイベントが多く、外出をすることが増える人もいます。引き続き、十分な睡眠と運動、バランスの良い食事を取り、寒さに負けないからだづくりを心がけましょう。また、手洗い・空気の入れかえをこまめに行い、感染症を予防しましょう。

今月の保健目標：冬を元気に過ごそう



もしインフルエンザにかかってしまったら、下の表を参考にして、元気になってから登校してください。

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
後5日を経過し、かつ解熱し
た後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

* 登校時にすぐ一にて「コロナ・インフルエンザ管理表」アンケートの回答が必要です。医師による治癒証明は不要です。

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい
下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

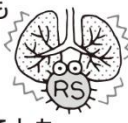
注意点

排泄物や嘔吐物からも
感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。
小さいお子さんでは
肺炎などの危険も



症状

風邪様症状。
ひどいせきや
喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは
重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの
種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠
感などの全身症状、気道
症状など

注意点

感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症
を起こすことも

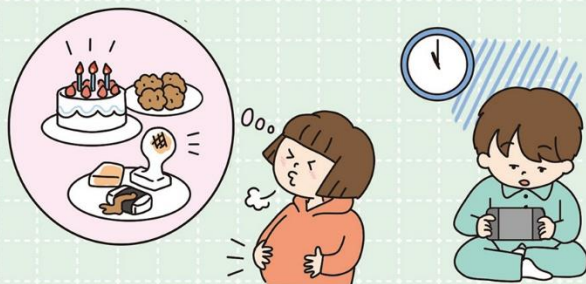


☆ ふゆ やす す かた ☆ 冬休みの過ごし方☆

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



冬休みは次のことに気をつけて、元気に過ごしてください。
新しい年が明けて 3 学期、
元気に皆さんに会えることを
楽しみにしています。



「寒い！」と保健室に来るみなさん！

「先生寒いですー。」と保健室に来る人の様子をみると、それじゃ寒いかもしれないと思うのが、素直な思いです。下着をつけていない、短いスカートやパンツ、半そで、短い靴下などの人がいます。「おしゃれだから」や「お気に入りだから」と我慢して体調を崩しているのは、残念に思います。

体にフィットする下着をつけ、長袖や長いズボンなどをはき、服装を寒さに合わせて整えることが、本当のおしゃれではないでしょうか。

〜〜 保護者の方へ 〜

☆健康の記録は学期末にお渡しいたします。返却は不要となりますので、ご家庭でお持ちください。

☆感染症予防のため、冬でも換気を行っています。寒さが厳しくなる季節ですので、防寒対策にご協力をいただきますよう、お願いいたします。

首・手首・足首には太い血管が集中しています。マフラーや厚手の靴下で防寒を！
重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、保温効果が高まります。