

ほけんだより



令和7年11月28日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

ほけんだより No. 9

11月7日と8日に展覧会が開催されました。子供たちが心をこめて作った作品はどれも素晴らしく、同じテーマでも表現の仕方が異なり、一人一人の個性が感じられました。

さて、今年も残りわずかとなりました。気温もぐっと下がり、寒さが増してきましたね。温かい洋服で体温を調節するなど工夫して、体調をくずさないように気を付けて過ごしましょう。

がつ もくひょう
12月のほけん目標:

ふゆ げんき
冬を元気にすごしましょう



感染症について

富士見台小学校では、9月～11月に主にインフルエンザ、その他は感染性胃腸炎の報告がありました。東京都健康安全研究センターのインフルエンザ情報 (<https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/flu/>) によると、昨年同時期と比較するとインフルエンザ患者報告数が多く、流行警報発出中です。引き続き感染症対策が必要となります。感染症にかかった場合は学校までお知らせください。

学校に復帰するときは「登校許可証」を学校に提出してください。「登校許可証」の用紙は富士見台小学校のHPからダウンロードできます。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です。**代わりに①疾病名②発熱した日③検査日④医療機関名⑤家族の感染状況⑥最後に登校した日⑦登校を再開する日を、電話又は「すぐーる」で学校に連絡していただいています。**

特に、インフルエンザは発症した後、5日間、かつ熱が下がってから2日間は、出席停止期間となります。出席停止期間に登校した場合は、お迎えに来ていただきますので、ご注意ください。

	発症日	インフルエンザ発症後、最低5日間は登校不可						
(例)	0日目 (発症当日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後1日目	 解熱後2日目	発症後、5日以内は登校不可	登校可能	
発症3日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後1日目	 解熱後2日目		

感染性胃腸炎にも要注意！

インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎の予防も重要です。

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルスなどがあり、主な症状は腹痛や下痢、嘔吐、発熱です。

<予防のポイント>

- ①トイレの後や食事の前に、石けんと流水で十分に手を洗うこと
- ②嘔吐物処理をするときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗うこと
- ③二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱すること

ご家庭でも予防のご協力をお願いいたします。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



腹痛・下痢

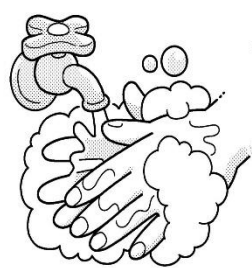


はき気・おうと（はく）



発熱や頭痛など

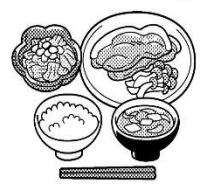
手洗いでしっかり予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう



トイレに行った後



食事をする前

©少年写真新聞社2025

衣服の主な役割を知ろう

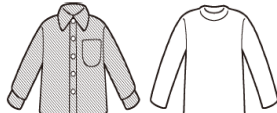
衣服にはそれぞれ役割があり、清潔を保ったり、寒さから体を守ったりします。

下着



体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ(ボタンつきシャツ・長そでシャツ)



冷たい風や空気など、外部の刺激からはだを守り、寒さをやわらげます。

トレーナー・セーター・カーディガン



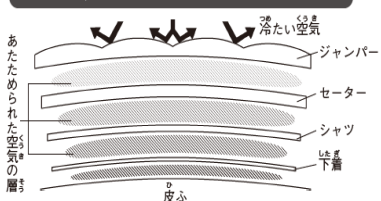
体温であたためられた空気を、衣服の内側にたくさんためおくことができます。

ウィンドブレーカー・ジャンパー・コート



あたたかさをにがさず、外側からの冷たい空気が衣服の中に入るのを防ぎます。

重ね着することのできる「空気の層」



衣服と衣服の間にある空気の層が、体温によってあためられると、「あたたかい」と感じます。

重ね着すると、あたためられた空気の層がいくつもでき、さらに外側から冷たい空気が入るのを防いで、衣服の内側のあたたかさを保ってくれます。

小学保健ニュース 2025年12月18日発行 No.1410付録 ©少年写真新聞社

気温や状況に合わせて衣服をぬぎ着しよう

寒い季節は室内と室外の気温差が大きくなるため、まめに衣服をぬぎ着しましょう。

寒い日の屋外



室内で過ごすとき

外遊びをしてあせをかいたとき



室内で書く感じるとき

