



ほけんだより12月



令和7年12月1日
豊島区立池袋本町小学校



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう

11月は気温の上がる日が多かったですが、最近(さいきん)は朝晩(あさばん)にかなり冷え込むようになりました。いよいよ冬本番(ふゆほんばん)です。冬の健康管理のポイントは、「手洗い」「体を温める」「水分補給(すいぶんほきゅう)」の3つです。

基本の手洗い

①水道からの流水で手を洗い流す



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



③両方の手の平を合わせてよくこする



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



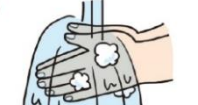
⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!

丈(たけ)の短い(みじか)トップス(き)を着ている人(ひと)をちらほら見(み)かけます。

冷え(ひ)は大敵(たいてき)です。

おなか(あたた)は温め(ねが)ましょう。

ふゆ 冬のひえに 腹巻(はらまき)! の もの すいぶん 大切な飲み物で水分補給(すいぶんほきゅう)



◆アレルギー疾患調査票について(1~5年生のみ)

来年度(らいねんど)に向けた「アレルギー調査票(ちようさひよう)のご記入・ご提出(ていしゅつ)のお願い」という黄色い(きいろ)お手紙(てがみ)を、1~5年生(ねんせい)に配(くば)りました。学校管理(がっこうかんり)下(か)でアレルギー対応(たいおう)が必要(ひつよう)かどうかを確(かく)認(にん)するための、大切(たいせつ)な調査票(ちようさひよう)です。12月2日(火)まで(まで)にご提出(ていしゅつ)をお願い(ねが)いたします。

はっしょうび
発症日を入れてね。



登校再開日早見表

げんき かいふく
元気 回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開



はっしょう
発症

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」



コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断されたら、発症日と療養期間をお知らせください。

【出席停止期間】発症日を0日目として数えます。

インフルエンザ：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

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

【治癒証明書について】

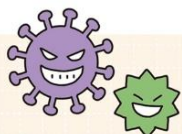
インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しては、登校許可証は必要ありません。

感染症に

かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。

ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんであいねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする

