

# 保健だより 12月

令和7年12月10日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

## 12月の保健目標

### かぜを予防しよう

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきます。乾燥している日も多く、かぜをひきやすい季節です。11月は、校内でも、様々な種類の感染症が流行りました。寒く感じる日でも、石けんでの手洗いをしっかりとし健康を意識して過ごしましょう。また、風邪気味の人は、マスクをつけて過ごすようにしましょう。

## 冬の感染症 予防クイズ

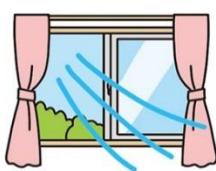
### Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



### A1

全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

### Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそでで口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



### A2

①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

「ハンカチ・ティッシュを身につけよう週間」  
2学期の集計結果発表！

健康を保つためにも、マナーとしても、とっても大切な習慣です。  
普段からきちんと身につけよう！

### ★全校の集計結果★

ハンカチ 1学期 74% ⇒ 2学期 %

ティッシュ 1学期 65% ⇒ 2学期 %



持参率トップのクラスは…

ハンカチの部 ( % ) 年組

ティッシュの部 ( % ) 年組

豊南小のみなさんの持参率が上がり、健康的な毎日が送れるように、3学期も実施予定です。ご家庭でのご協力もよろしくお願いします！



学校で今日、石けんで手を洗ったかな？ きちんと洗ったところに○を書いてみよう！忘れず洗おうね！

登校後

休み時間の後

トイレの後

給食の前

体育の後

[おうちの方へ]

## 【インフルエンザが流行っています!】

11月中は、インフルエンザによる学級閉鎖が相次ぎました。また、今回は、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症、新型コロナなどにも同時感染しているお子さんや、インフルエンザAもBも両方かかってしまったお子さんもいました。学校は集団生活の場ですので、あっという間に感染症が拡がってしまうことがあります。気がかりな症状がみられる場合には、登校前に検温をして、体調不良がある時は、無理をして登校をすることのないようにお願いします。また、感染症が疑われる場合は、医療機関への受診をお願いします。抵抗力を高める生活習慣（十分な睡眠、栄養、手洗いうがいなど）を心がけましょう。

【出席停止期間】※必ず主治医の指示に従ってください。～発症日は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日を経過するまでの期間

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日を経過するまでの期間  
上記以外でも、何かしらの感染症にかかったことが分かった場合には、学級担任へのご報告をお願いいたします。

※再登校にあたっては、「登校届」のご提出をお願いします。学校ホームページからダウンロードができます。

## 【たばこやお酒にご注意を】

年末年始は、家族や仲間と集まりなどのイベントが増え、子供たちが興味本位でお酒やタバコに触れてしまう可能性も増える時期でもあります。近年ではまるでジュースのようなパッケージのお酒も増え、気付かず子供が誤って飲んでしまったといった事故も聞きます。タバコやアルコールは成長期の子供たちにとって、悪影響がとても大きいものですので、事故がないようくわぐれも注意してあげてください。



## 【家族みんなでデジタルデトックスに挑戦してみませんか?】

デジタル機器は大人にとっても子供にとっても、日常生活で欠かせないものとなり、意識をしないと手放せないものになりました。年末は、1年間を振り返る絶好の機会です。大人の目の届きにくいデジタル機器の弱点をついた、子供を狙った犯罪やトラブルも、残念ながら増えています。この冬休みに初めて入手する子もいるかもしれません。家庭でのルールや「困ったときには大人に相談する」といった基本事項についても話題にしてみてください。

もう一つ、冬休みにおすすめなのは、デジタルデトックスです。数時間や半日でも良いので、家族みんなで、デジタル機器を手放して過ごす時間を作ってみませんか？家族団欒の時間に、デジタル機器が普及する前はどんな風に年末年始を過ごしていたのか？を話題にするのも良いかもしれません。トランプなどのカードゲーム、人生ゲームなどのボードゲーム、正月飾り作りや身近な人に年賀状を書いてみるなど・・・様々あります。相手の表情や目線から相手の心情を想像して作戦を練ったり、相手に届いたかどうかをすぐには確認できない手紙のやりとりを体験してみたり、デジタル機器でのやりとりでは叶わない経験が得られます。また、手紙は、学校で習った漢字を使ってみたり、自分の住所を覚えたりする絶好の機会にもなります。何よりも家族みんなで過ごせる心地よい時間や空間が、子供たちの自己有用感を高める機会となりますよ。

