



令和 6年12月 1日
練馬区立石神井西小学校
校 長 青山 直志
養護教諭 中出 亮子

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

ウイルスはどこから来るの？

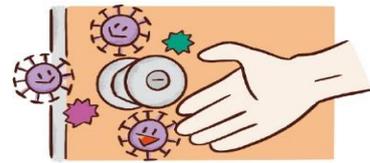
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

感染予防のためのお願い

寒さの厳しい時期になってきました。冬は湿度と気温が下がり、ウイルスが活性化しやすい季節です。新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪等の流行も心配されます。今年は10月と11月に、マイコプラズマ感染症もみられました。今後も石西小では感染予防に努めていきたいと思っておりますので、どうぞ協力をお願いいたします。

- ① 毎朝登校前に自宅でお子さんの健康観察を行い、心配な場合は必ず検温もしてください。休日も同じように体調のチェックをしてください。
- ② 風邪の症状や体調の悪い時は無理をせず、病院を受診して医師による診察を受けてください。
- ③ 清潔なハンカチ・ティッシュ、**マスク（予備を5枚程）**を必ず持たせてください。また急な吐き気や嘔吐の際に必要なエチケット袋もランドセルに1〜2枚入れておいていただくと助かります。
- ④ お子さんが感染症にかかった場合や、検査をした場合の結果は必ず学校へご連絡ください。

冬休みのやくそく

冬休みは、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。生活リズムを崩さずに元気に過ごすために、おうちの方とも話し合っ
て、冬休みの間これだけはやってみよう！という“冬休みのやくそく”を決めてがんばってみてください。

早寝・早起き



ゲームは時間を決めて



お手伝いをする



朝・昼・夜しっかり食べる

治療に行く



外で体を動かす



食べすぎに注意



手洗いを忘れずに

1月 保健行事のお知らせ

発育測定

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	わくわく
測定日	15日(水)	14日(火)	15日(水)	14日(火)	10日(金)	9日(木)	10日(金)

*発育測定は体育着で行います。

*頭頂部で髪を結ばないようにご注意ください。

*【発育の様子のお知らせ配布について】

計測の終了後、発育の様子のお知らせを配布します。ファイルに入れて配布しますので、お受け取りになりましたらファイルはまたお子さんに持たせていただき、学校への返却にご協力をお願いいたします。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

