



令和7年12月2日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

気温が下がり、空気の乾燥も感じられるようになってきました。保健室でも、乾燥で指がひび割れてしまう児童や紙で手を切ってしまう児童が来室する様子が見られるようになりました。水分補給や入浴後の保湿等ご家庭でもお声がけください。



関町小 感染症情報

11月はインフルエンザによるお休みが多く確認されました。11月中に1年1組、3年1組、3年3組、4年1組、5年2組、6年3組、2年2組で学級閉鎖がありました。毎朝、登校前の検温と健康観察をお願いいたします。

また、インフルエンザ罹患後の登校に際しては『登校許可証』の提出をお願いしています。学校ホームページからダウンロードしていただくか用紙を学校からお渡しします。ご家庭でご記入いただき、登校日に担任へご提出ください。

給食着の運用について

給食当番では、共有の給食着（白衣・帽子）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着を使用することも可能です。希望する場合は担任へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただきますようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



感染性胃腸炎にご注意ください

例年、冬の時期は、腹痛・下痢・嘔吐を主な症状とする症状とする「感染性胃腸炎」が増えますのでご注意ください。

【対策のポイント】

- こまめな手洗い ○二枚貝の十分な加熱処理 ○吐物やふん便の適切な処理
- ※消毒には市販の漂白剤を薄めたものが有効です。

その他、食中毒についての予防ポスターやリーフレットが東京都の食品安全情報サイトに掲載されていますのでご活用ください。

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/pamphlet2/pamphlet.html>



◆食中毒図鑑

10のアクション

健康に過ごすための

自分も
まわりも

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかないうちに手に
ついたりしています。換気や外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。

手洗い

こまめに・ていねいに

換気

部屋の2カ所を開けると◎

マスク

正しくつける

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外
に追い出したりやつつたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染してし
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。

<p>せしよくかんせん 飛沫感染</p> <p>せきやくしゃみなど とちひまつ で飛び散った飛沫に ふく 含まれたウイルスな どを吸い込む</p>	<p>せっしよくかんせん 接触感染</p> <p>ウイルスなどがつい たものに触れた手で じぶんはなくちふ 自分の鼻や口に触れ る</p>
<p>くうきかんせん 空気感染</p> <p>くうきながの 空気の流に乗って ただよ 漂うウイルスなどを すこ 吸い込む</p>	<p>けいこうかんせん 経口感染</p> <p>ウイルスなどがつい たものを口にす</p>

ひ まつ

せつしよくかんせん

飛沫・接触感染

☒

しんがた

新型コロナウイルス感染症

☒

インフルエンザ



☒

ようれんきんかんせんしゆう

溶連菌感染症

など

くう き

ひ まつ

せつしよく

けいこう かんせん

空気・飛沫・接触・経口感染

☒

かんせんせい いちようえん

感染性胃腸炎

(ノロウイルス)

など



そのひと言、
千ヶ利と刺さって
いませんか？



つた かた あい て き も か
伝え方ひとつで相手の気持ちは変わ
ります。相手を傷つける「ちくちく
こと ば あい て おも
言葉」ではなく、相手を思いやった
こと ば つか
「ふわふわ言葉」を使いませんか。
い こと ば さが せん むす
言いかえた言葉を探して線で結んで
みてください。

うるさい！ •

なんで
できないの？

やめて!

2017

- こうしてくれと
うれしいな

● ちょっととお通してくれる？

- どうしたら
できるかな？

● ちい 小さい こえ 声に
してほしいな