



令和 7 年 1 月 9 日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

新しい年が始まりました。みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？1月は1年の中でも気温が最も低く、寒さが厳しい季節です。この時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるだけでなく、体が冷えることでけがもしやすくなります。だからこそ、「寒さ対策」と「健康習慣」がとても大切です。今年もみなさんが安全に、そして元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いしていきますので、気になることがあればいつでも相談してくださいね！



今月の保健目標



風邪やインフルエンザを

予防しよう

感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



手洗いのポイント

① 石けんをしっかり泡立てる



② 手のすみずみまで洗う
 (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③ 泡や汚れをしっかり洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



生活リズムに気をつけよう



保護者の方へ

～学級閉鎖について～

今年も、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時期になりました。

複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置を取ることがあります（学年や学級の状況によって、きょうだいで対応が違う場合があります。学校からの連絡にご注意ください）。



感染症の流行・り患・欠席状況などは随時お知らせしていきませんが、家庭での体調管理や毎日の健康観察をお願いします。

体調がすぐれないときは、速やかに学校に連絡のうえ、医療機関を受診してください。

