

ほけんだより 12月号



令和7年11月28日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

毎日の感染症予防を心がけましょう！

洗った手はきれいな
ハンカチでふこう

11月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖になるクラスもありました。
インフルエンザの流行は毎年12月～1月ごろにみられますが、11月に
流行が始まるのは、およそ16年ぶりだったとのこと。驚きですね。



しかし、冬に流行する感染症は、インフルエンザだけではなく、

風邪や胃腸炎（ノロウイルスなど）にもならないよう、毎日の健康観察や

手洗い、マスク（咳エチケット）、換気などの感染症予防を続けていきましょう。

保護者のみなさまへ

◆引き続き、感染症予防にご協力をお願いいたします

インフルエンザの流行が続いており、練馬区内でも学級閉鎖が相次いでいる状況です。

大泉北小では11月におよそ100名の児童がインフルエンザに罹患しました。引き続き、毎朝の健康観察、石けんによる手洗いや換気、咳エチケットなどへのご協力をお願いいたします。

また、感染拡大防止の観点から、体調が悪い場合には無理に登校せず、ご家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。

なお、出席停止期間は、インフルエンザは「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」となっています。受診時には、登校可能となる日を医師に確認してください。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK



◆出席停止時の「登校届」の提出をお願いいたします

インフルエンザなど、出席停止となる学校感染症にかかった場合には、「登校届」をご提出いただいております。登校届は、医師の診断をもとに、保護者の方に病名・出席停止の期間・受診医院等をご記入いただくものです。（病院での医師による記入は必要ありません。）

登校届は、本校ホームページからダウンロードすることができます。なお、出席停止明けに登校届の提出がない場合は、担任からも用紙をお渡ししております。

よ ぼ う
12月のほけん目標： かぜを予防しよう



かん せん しょう
の感染症

よ ぼ う
予防クイズ



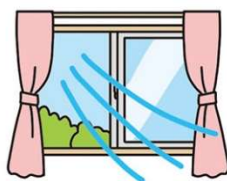
Q1

かん せん しょう よ ぼ う
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



かん せん しょう よ ぼ う
感染症を予防するために、
ほかにもできることがあるか
かんが
考えてみよう！

A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、こすり洗う、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
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



くしゃみをする、くち なか
だ液(つば)が、5メートルも
えき
先まで飛ぶそうです…！
さき と
マスクの大切さが分かります。

A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

びょうげんたい しんにゆう おも かんせんけいろ
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

ひまつかんせん
飛沫感染



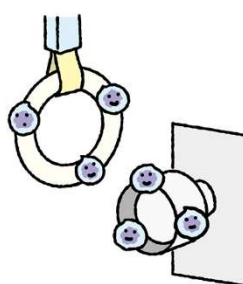
せき
咳やくしゃみ、会話な
どで出た病原体を吸
い込むことで感染。

くうき かんせん ひまつかんせん
空気感染(飛沫核感染)



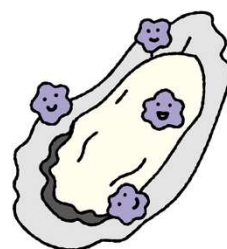
ひまつ かんそう くうき
飛沫が乾燥して空気
中に漂った病原体を
吸い込むことで感染。

せつしよくかんせん
接触感染



びょうげんたい ぼしよ
病原体がついた場所を
さわ 触り、手を介して口や
はな 鼻などから感染。

けいこうかんせん
経口感染



びょうげんたい いんしよく
病原体がついた飲食
物を加熱などせずに
口にすることで感染。