

お子様と一緒に読みください。

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
練馬区立泉新小学校
校長 山岸 史子



朝晩はぐっと冷え込む日が増え、空気が乾燥した季節になりました。今年は早くから全国的にインフルエンザが猛威を振っています。学級閉鎖等、ご協力いただきありがとうございます。流行は続くようです。引き続き感染対策をしましょう。



「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



特に寒い朝の登校時に多く見られます。通学路のアスファルトでの転倒は、擦り傷でも大変痛がる子が多いです。本校の通学路は坂道があり、これからの季節は路面凍結の可能性もあるので、大変危険です。きちんと両手をあげ、歩いて登校するようにしましょう。ご家庭でもお話しください。

また、温かい朝ご飯を食べて、体温を上げてから登校するのも大切です。

来年度に向け、1月にアレルギー調査を行います。回答にご協力いただきますようお願いいたします。アレルギー対応のあるご家庭は3学期中に面談を行います。

保健委員会集会を行いました。

11/17(月)に5,6年生の保健委員会による集会が行われました。委員会活動では、泉新小のみんなが元気に安全に生活するために何ができるか一生懸命考えて話し合いました。結果、石けんや手洗いについてと、校舎内を走らず歩いて過ごすことを伝えたい！と、クイズや動画にして発表しました。

写真などの様子はぜひ学校ホームページをご覧ください。



お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内での感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

定期的な換気や、部屋の湿度を保つこと等、環境を整えることも有効です。

保護者の方へ

学校では集団感染防止のため、練馬区の感染症情報や近隣の学校との情報交換等により、感染症の把握に努めております。そのため、病院にてインフルエンザ等の感染症の診断が出た場合には、sigfy やお電話にて学校までお知らせいただきますようお願いいたします。

また、発熱、頭痛、咳など感染症を疑われる症状が出ている場合には、登校を控え、受診をご検討いただきますようお願いいたします。