

ほけんだより 12月

令和7年 12月3日
江戸川区立平井小学校

今年もあと1カ月で2025年が終わります。入学式から始まり、運動会や学習発表会、各学年での社会科見学や生活科見学など、様々な行事がありました。行事や他学年と交流している子どもたちの姿を見て、4月からの成長を感じています。残りの3カ月、さらに成長した姿を見るのが楽しみです。



12月の保健目標 かぜに気をつけよう

寒い時期がやってきました。保健室にも、冷えからくる腹痛で来室する児童や、「寒い～」と言いながら来室する児童が増えてきました。そこで気になるのは、児童の服装です。寒いと言っている児童の服装を見ると、短いズボンであったり半袖を着ていたり、その日の体調と合っていない服装の児童が何人かいます。保健室では、本人の体調やその日の天気によって長そでや長ズボンで登校するよう声掛けをしています。ご家庭でも、気温に合わせた服装で登校するよう、声掛け等のご協力をお願いいたします。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



10のアクション

健康に
過ですための



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、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



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外に追い出したりやつけたたりしてくれます。



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。



自分だけでなく友達や家族のことも守るために、自分のできることを見つけてやってみましょう！



～インフルエンザ等に感染した際に必要な証明書について～

百日咳、麻しん（はしか）、流行耳下腺炎（おたふく）、風しん（三日はしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、感染性胃腸炎、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎等

上記の感染症の場合は出席停止扱いになります。登校の際は、学校へ治癒証明証等の提出が必要になりますので、病院にて証明証を受け取り後、登校をお願いいたします。

※インフルエンザに感染した場合は治癒証明書ではなく、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」が必要になりますので、ご注意ください。治癒証明書等は、学校ホームページの「提出用書類」に掲載されていますので、印刷してお使いください。