

# ほけんだより 12月

令和6年11月29日  
江戸川区立第三松江小学校  
校長 小松 広 宣  
養護 塚田 ・ 橘



早いもので、今年も残すところ1か月ですね！本格的な寒さがやってきます。感染症も流行する時期なので、今まで以上に体調管理に気を付けて過ごしましょう。皆さんが元気で素敵な冬休みを迎えられますように…♪

12月のほけん目標

寒さに負けず元気にすごしましょう



## 感染症に

かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



洗った手はきれいなハンカチでふこう!



寒いだけでなく、空が暗くなる時間も早い冬を安全に健康に過ごすために、大切な心掛けをおうちの人と確認しよう。

## ★寒さ対策



### ◇下着を着る

⇒自分に合った素材、形のものを選び、必ず着用するようにしましょう。

### ◇重ね着をする

⇒気温や活動内容に合わせて調節できるものを選びましょう。

### ◇防寒グッズを正しく利用する

⇒外ではマフラー、手ぶくろなどを気温や気候に合わせて使い分けましょう。

## ★事故対策

### ◇明るい色の服を着る

⇒暗い色の服に比べて、車の中や遠くからでも見えやすく事故を防ぎます。

### ◇なるべく早く帰宅する

⇒冬は、夏に比べて日の入り(太陽が沈む時間)が最大で約2時間半早くなります。

### ◇おうちの人に「誰と、どこに行く」「帰る時間」を伝えてから遊びに行く

# しもやけになっていない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあた、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります！

どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

## 1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身につけ、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



## 2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえて体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。



## 3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



## 4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。



# 食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスのチキンやケーキ、お正月のおせち料理やお雑煮など、今から楽しみにしている人もいるでしょう。

でも、食べ過ぎはいけません。「もうちょっとだけ…」とつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!? 自分のおなかと相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。



その他にも...  
気をつけよう! ○○すぎ

## やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



## だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



## ~おうちの方へ~

### 1 縄跳びの季節です。服装選びにご注意ください。

校庭でのケガの原因のひとつに、「サイズの合わない靴を履いている」「動きにくい服装をしている」等が挙げられます。靴は、足のサイズに合った、お子さんが自分で調整しやすいものを選んでください。また、裾が広すぎたり長すぎたりするズボンやスカートは、裾を踏んで転倒する原因になり危険です。動きやすく、脱ぎ着がしやすいものを選んでください。

### 2 感染症・出席停止について

学校保健安全法に定められている特定の疾患に感染した場合は、出席停止の扱いとなります。病気が治癒して登校する際は、必ず治癒証明書（インフルエンザの場合は診断報告書）を医師に記入していただき、学校へ提出してください。マイコプラズマ肺炎も証明書の提出が必要です。用紙は本校ホームページの配布文書からダウンロードしていただくか、担任または養護教諭までご連絡ください。

また、今後校内や近隣校で感染症の流行がみられる場合は、Tetoruで情報を配信していきますので、ご確認いただけますと幸いです。