

# 12月のほけんだより

NO. 8  
 令和6年12月2日  
 江戸川区立清新第一小学校  
 校長 石橋 悟

12月に入り、寒さも本格的となってきました。学習発表会を終えましたが、子供たちは次のマラソン大会に向けて、日々練習に取り組んでいます。

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんはどんな一年を過ごせましたか？今年を振り返りながら、来年も良い年を過ごせるよう、体調管理をしっかりしていきましょう。

12月のほけん目標 手洗い・うがいをしよう



## 様々な感染症が流行しています



今年手足口病での学級閉鎖があり、かかった人も多かったと思います。また、マイコプラズマ肺炎になった人も多数みられました。手足口病、マイコプラズマ肺炎とも出席停止となり、登校の際には医師による治癒証明書が必要となりますので、もしかかった場合は学校までご連絡ください。また、これからはインフルエンザの流行も心配されます。インフルエンザも出席停止扱いとなり治癒証明書が必要ですが、他のものと違い、病院で書いていただく欄と保護者の方に書いていただく欄があります。発症した場合には、それぞれ記入漏れの無いようにご記入ください。

登校前に、体調が少しでも変だなと感じたら、無理せず休むことも必要です。朝の健康観察および、感染拡大防止にご理解とご協力をよろしく願います。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



**空気感染**  
 窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



**接触感染**  
 ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



**飛沫感染**  
 感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## 家庭学習カードを振り返ろう！～睡眠について～

9月30日(月)から10月14日(月)まで実施した、家庭学習カードを集計しました。これをきっかけに、自分の生活リズムを見直しましょう！

睡眠について…全校の7割以上の方が8～9時間睡眠をとることができているようです。しかし、今年ではできていると答えた人が6年生74%に対し、1年生66%と1年生の方が睡眠を取れていないという結果となりました。睡眠がたりないと、授業に集中できなかったり、体調を崩す原因になったりします。低学年の睡眠時間確保には、保護者の協力も必要です。少しでも長く睡眠時間がとれるよう、ご家庭でも配慮をお願いいたします。

児童感想…  
 ・テレビやゲームを時間を決められなかったので時間をきめてやりたいです。  
 ・私はすいみんをあまりとれていないので次はすいみんを9時間以上ねたいと思いました。



## 保健室からのお知らせ

昨年度に引き続き、今年度も以下の通り、5・6年生を対象とした性教育を実施いたします。講師の先生をお招きし、45分間の講演を行いますので、ぜひ保護者の皆様もご出席ください。お子様が、5・6年生でなくても参加可能ですので、希望される方は下記の申込書にご記入の上、12月10日(火)までに学級担任へご提出をお願いいたします。児童向けの講演後、20分程度保護者の方と講師との座談会も予定しています。性に対する話題は、デリケートな部分も含むため日頃なかなか話しづらいこともあるかと思えます。この機会を、性教育について考えたり、お子さんと話し合ったりするきっかけにさせていただけたら幸いです。

- 日時 令和6年12月18日(水) 4校時 11時25分～12時10分  
 ※児童への講演後、講師との座談会を予定(20分程度)
- 場所 本校体育館
- 内容 おとなに近づくわたしたちの体と心
- 講師 チャイルドファミリーコンサルタント やまがた てるえ先生  
 助産師。松戸市教育委員会教育委員。病院勤務を経験後、地域の育児支援や教育行政にも関わり、育児相談なども実施。

性教育講演会申込書

令和6年12月 日

学校長殿

講演会に参加します。

\_\_\_\_\_年 組 児童氏名

\_\_\_\_\_保護者氏名