

ほけんだより 11月

令和 7 年 11 月 4 日
江戸川区立下鎌田東小学校
校 長 山本 浩一
養護教諭

木々の葉っぱが黄色や赤に色づいてきました。朝や夜の気温もグッと下がってきて秋の深まりを感じますね。寒くなって空気が乾燥してくると気になるのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。いつものように運動・栄養・休養（睡眠）を心がけて、感染症に負けないからだづくりをしておきましょう。



教室の換気をしよう

教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

【換気のポイント】

- 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間（できれば5分以上）、窓を全開にする

11月9日は「換気の日」



手を洗おう

感染症の予防で、もっとも手軽で効果が高いのが「手を洗う」ことです。手を洗うことで、手についたウイルスや細菌が、口や目などから入るのをふせげるからです。

【手の洗いかた】

- ① 手を水にぬらし、石けんをつける
- ② よく泡立てながら、手のひら、手のこ、手首、指をていねいに洗う
- ③ 水で泡をよく洗い流す
- ④ せいけつなタオルやペーパータオルなどでよくふいて、かわかす

【手を洗うタイミング】

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後



予防接種は受けたほうがいいの？

インフルエンザなどの感染症にかかるのをふせぐ手段の一つとして「予防接種」があります。病原体（ウイルスや細菌）の毒性を弱めたり、なくしたりしたものをあらかじめ投与することで感染症にかかりにくくするもので「ワクチン」とも呼ばれます。予防接種は副反応が恐いし、接種したからといって100%ふせげるわけではないし…ということで、受けたほうがいいのか迷うこともあると思います。そんなときは、かかりつけのお医者さんに相談して、よく説明を聞いた上で判断するようにしましょう。

