

ほけんだより



家庭数

令和7年11月28日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

12月の保健目標 手洗い・うがいをしましょう



都内の多くの小中学校でインフルエンザが猛威をふるっています。
インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症は、①せきやくしゃみなどの飛沫（しぶき）が鼻・口から侵入すること、②ウイルスで汚れた手で食べ物を食べて侵入することで感染し、体の抵抗力（病気とたたかう力）が落ちていると発症しやすくなります。正しい方法で手洗い・うがいをし、みんなで協力して流行を防ぎましょう。

正しい方法で手を洗いましょう！



① そでまくり



② 石けんを出す



③ 手のひら



④ 手の甲



⑤ 指の間



⑥ 指先・爪の間



⑦ 親指



⑧ 手首



⑨ 水で流す



⑩ ふきとる

正しい方法でうがいをしましょう！

① うがいは水で

② ぶくぶくうがい1回



口の手前のウイルスを洗い流します。

③ がらがらうがい2回以上



のどの奥のウイルスを洗い流します。

手洗い・うがいはセットでしましょう。

5つのタイミング

- 給食の前
- そうじの後
- 遊び、運動の後
- トイレの後
- 家に帰ったとき

※トイレの後もうがいをしなくてもいいです。

がつ ほけんぎょうじ
12月の保健行事

こうもく 項目	ひ 日にち	がくねん 学年	その他
しきかくけんさ 色覚検査	4日 (木)	1・4年 きぼうしゃ 希望者	きぼうしゃ たいしょう いろ けんさ おこな ・希望者を対象に色の検査を行います。 けっか けんさ う じどうぜんいん ふうとう い わた ・結果は検査を受けた児童全員に封筒に入れて渡します。 た がくねん きぼう ばあい こべつ し ※他学年で希望される場合は個別にお知らせください。



「人権」とは、人が人として自分らしく 幸せに生きるために、生まれながらにもつ権利です。

「人権」を守るために必要なことができているでしょうか。この機会に振り返ってみましょう。

□相手の気持ちを考えた言葉づかいや行動がとれている。
(無意識の言葉や行動で相手を傷つけていない)

□ほかの人を気にしすぎないで自分らしさを出せている。

□インターネットのような不確かな情報に惑わされずに自分の考えがもてている。

くうき かんそう
空気の乾燥から「のど」や「肌」を守りましょう

寒いと暖房器具を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方、室内の湿度が下がり、せきや肌のかさつきが出やすくなります。下の3つに気を付けましょう。

すいぶん
水分をこまめにとる



あたたかいお茶や水を少しずつとりましょう。

スキンケアをする



保湿クリームをぬって乾燥によるひび割れを防ぎましょう。

かしつ
加湿する



加湿器がなければ、ぬれタオルを部屋にかけておくだけでも効果があります。



保護者の方へ

9月24日に実施した学校保健委員会後にお寄せいただいた質問について、講師の佐々木りか子先生からご回答いただきました。このコーナーで少しずつご紹介します。

Q：日焼けをしてしまった後のホームケアについて

A：①日焼けはやけどです。ヒリヒリ痛む所は保冷剤を薄地のタオル等でくるみ、痛みがとれるまで冷やしてください。

②水かぬるめのお湯でシャワー浴を行います。泡立てた石けんやボディーソープを使用してください。

③洗った後に、白色ワセリンか亜鉛華軟膏（ドラッグストアで購入できます）を塗布してください。

④水ぶくれができていないようなひどい日焼けは、皮膚科を受診してください。