



令和7年 11月28日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 岡田 盛雄  
養護教諭  
NO.10

気温が下がり空気が乾燥する冬。教室で暖房を使い始めると、肌も喉も乾燥しますね。風邪などのウイルスが広がりやすい環境でもあります。乾燥から体を守るためにも、水分をこまめにとる・マスクをつける・保湿クリームを塗るなどの対策をしましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに见えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとより美味しく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

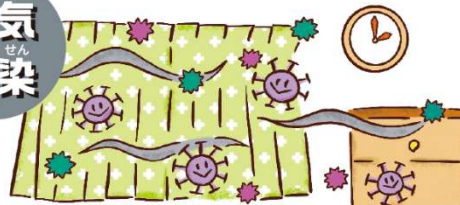
12月の保健目標

ま からだ つく  
さむさに負けない体を作しましょう

ウイルスはどこから来るの？

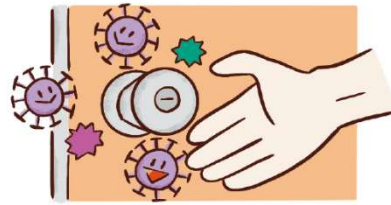
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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。

保護者の  
皆様へ

インフルエンザと「いつもと違う行動」への注意

全国的にインフルエンザ A型が流行しており、平井南小でも学級閉鎖をしたクラスもありました。インフルエンザにかかり高熱が出ると、まれに「ぼんやりする」「突然笑い出す」「突然立ち上がり、部屋から出ようとする」「話しかけても反応しない」など、いつもと違う行動が見られることがあります。

これは、薬の影響ではなく、高熱によるものと考えられています。

そこで、できる範囲で次のような見守りの工夫をお願いします。



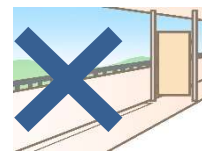
発熱から2日間是要注意



玄関や全ての部屋の  
窓の鍵を確実に閉める。



一戸建ての場合は、  
できる限り1階で寝かせる。



ベランダに面していない  
部屋で寝かせる。

12月の予定

すいみん健診

12月9日(火)から12月16日(火)に  
希望者のみ、子ども睡眠健診プロジェ  
クトに参加します。1週間、加速度計を手首  
に装着し、睡眠の状態を記録します。  
より正確な分析ができるよう、睡眠日誌  
への記録のご協力をお願いいたします。

\*回収は、12月17日(水)です。



がん教育(6年生)

12月19日(金)2時間目に、6年生を対象  
とした「医学生によるがん教育」の授業を  
行います。実際に、医学生とがん経験者の  
方をお呼びし、がんについての正しい知識  
と、自他の健康と命の大切さについて学び  
を深める時間になれば良いと思います。  
授業について、心配なことや不安なことが  
ある場合は、学級担任又は養護教諭までお  
知らせください。

冬休み「健康カレンダー」

冬休み中、生活リズムが崩れないよう、睡眠と歯みがきの記録をしましょう！  
3学期に冬休み中の思い出を聞けることを楽しみにしています。

