



令和7年度 12月号 No.6  
江戸川区立二之江小学校  
校長  
養護教諭

2025年も残り一ヶ月となりました。11月下旬から急に冷え込み、一年の締めくくりの季節を感じます。冬休みまであと少し。今年はインフルエンザや風邪が全国的に大流行しています。手洗いやうがいを習慣にし、予防を心がけましょう。また、体を冷やさないよう意識し、食事や睡眠で免疫力を高めることも大切です。お子さんが元気に年末年始を迎えるよう、ご家庭でも体調管理のサポートをお願いいたします。



## 1 3年生歯科指導について

江戸川区歯科医師会による歯の衛生事業（学校歯科指導）「健口歯ブラシ」を3年生を対象に実施します。講話後には歯垢染め出し錠剤を配布いたします。3年生以外で染め出し錠剤の使用の希望があれば保健室 岡田までご連絡ください。

【日時】令和7年12月18日（木）13時35分～14時20分

【場所】3階高学年活動室

【講師】学校歯科医 派遣歯科医師

## 2 保護者の方へ 治癒証明書について

溶連菌感染症や手足口病など、指定の感染症は出席停止の対象となります。登校時には医師が記入した「治癒証明書」の提出が必要です。登校再開時に必ずお子さんに持たせてください。用紙は、二之江小のホームページからダウンロードをしてお使いいただけます。新型コロナウイルス感染症は、治癒証明書不要です。

### ★インフルエンザのみ、様式が異なります。

「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」を持参して医療機関をご受診ください。

上記報告書は、保護者の方にご記入いただく部分があります。漏れなくご記入いただき、登校時に担任へ提出をお願いいたします。

### ★Totoru（テトル）の入力について

遅刻や欠席の連絡は、必ず連絡アプリ totoru（テトル）を使い、朝8時20分までにご入力ください。欠席理由に【体調不良】や【その他】を選択された場合は、お手数ですが具体的な理由や症状を備考欄に入力するようにしてください。感染症の流行や学級閉鎖を防ぐためにもご協力をお願いいたします。診断名も必ずご入力ください。

こんげつ ほけんもくひょう よぼう  
今月の保健目標 「かぜを予防しよう！」

朝と夜で気温差が激しく、空気も乾燥してくる今の季節は風邪が流行しやすくなっています。くしゃみや鼻水、せきが出たり、寒気を感じたら、風邪のひき始めかもしれません。「風邪は万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理せず早めに休みましょう。



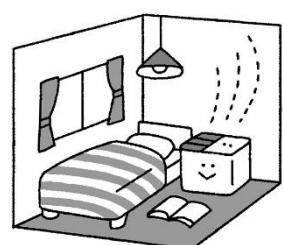
かぜのひきはじめの注意 懸念させないために



とにかく寝む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

冬休みは  
すぎに注意して！

**食べすぎ**  
クリスマスやお正月など  
ついつい食が進む  
行事が多いですよね…。

**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！

**ダラダラしすぎ**  
夜ふかしたり  
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しますよ。

洗った手はきれいな  
ハンカチでふこう

○  
×  
×  
×  
×

Illustrations of children using napkins to dry their hands instead of towels.

**クイズで覚えよう！** ふゆ かんせんしよう よぼう  
**冬の感染症予防**

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかけません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。

Illustration of hands being washed.

②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

Illustration of a mask.

③しみきった部屋の〔 〕はどんどんよぎれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。

Illustration of a person opening a window.

④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

Illustration of healthy food.

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。

Illustration of a person sleeping in bed.

**キーワード**

出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	氷水
流して	マスク	換気	そうじ	かぜ薬	空気
入院	保つ	かんき	うんどう	ぐり	
集中力	睡眠	甘いもの	にゅうよく	ひ	
蒸気	甘いもの	うんどう	こうりょく		
ためて	と	かぜ	ひ		
ふき取る	かぜ	勉強	こうりょく		
ためて	かぜ	外出禁止	こうしき		
かぜ	勉強	抵抗力	ひきつ		
飛まつ					

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気  
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止