



令和 7年12月2日

江戸川区立江戸川小学校  
校長 謝意

ひとりひとりがえどフェスで力いっぱい表現し、「心おどる音楽会」「いろどりきれいな作品展」「みんなが笑顔になるえどフェス」のとおり輝きを見せてくださいました。えどフェスに向けてがんばったことは、みなさんの大きな成長につながりましたね。この一年をふり返って、自分のがんばりを見付けてみましょう。

今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため一年の始まりは大みそかの夕方。一年で最初の食事の夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神様「年神様」へのお供え物でもあります。みなさんも一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大みそかの夕飯を食べてみてください。



## 12月の保健行事

12月24日（水）

学校保健委員会

保護者対象

13:40～

後日、ご案内のプリントを配布します。ご参加、よろしくお願いします。

※冬休みに「冬休み健康カレンダー」を配布します。歯みがきとSNS家庭ルールのチェックをして、生活リズムを整え心地よい休みにしてください。



## 冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

## 新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



手洗い うがいは  
しっかりと

せいけつなハンカチ、ポケットティッシュは  
毎日、持ってきましょう。

# 《12月の保健目標 カゼを予防しよう》

寒くなって、空気もかわいてきました。のどや鼻の粘膜が弱くなると、かぜや感染症にかかりやすくなります。ごはんをしっかり食べて、よくねむり、生活のリズムをととのえることが大切です。

今、気を付けたい病気は「インフルエンザ」「マイコプラズマ肺炎」「新型コロナウイルス」の3つです。どれもくしゃみやせきのしぶき(飛沫)や、手をとおして(接触)うつります。

・手をよくあらう　・マスクをつける　・寒いときは温かい服をきる　・部屋のかんき　など

みんなで元気にすごせるように、毎日の生活で気付けていきましょう！

～保護者の方へ～

## 【出席停止と書類提出について】

感染症にかかった場合は、医師の診断を受け、登校時には証明書や報告書の提出をお願いいたします。用紙は以下の方法で対応可能です。

①学校に取りに来ていただく　②学校HPからダウンロード・印刷　③病院(医師)からの証明書

## 【インフルエンザ】

すでに流行期に入り、患者数が増加中。区内でも学級・学年閉鎖が発生しています。

登校時には「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」または医師の証明書・報告書をご提出ください。

潜伏期間：平均2日（1～4日）

症 状：悪寒、頭痛、発熱、倦怠感、筋肉痛など。呼吸器症状はのどの痛み・咳・鼻水・鼻づまり。消化器症状として嘔吐・下痢・腹痛が出ることもあります。



## 【マイコプラズマ肺炎】

今年度も大流行の年で、高止まり傾向が続いている。

登校時には「お知らせ〈感染症〉」または医師の証明書をご提出ください。

（「その他の感染症」に該当します）

潜伏期間：平均2～3週間（1～4週間）

症 状：発熱、頭痛、倦怠感、咳。力咳症状がゆっくり進行し、3～5日後から咳が激しくなる。しつこい咳が3～4週間続く場合もあり、中耳炎や発疹を伴うこともあります。重症化すると呼吸困難になることもあります。



## 【新型コロナウイルス】

減少傾向ですが、油断はできません。

登校時には「新型コロナウイルス感染症報告書：本校用」または医師の証明書をご提出ください。

潜伏期間：平均3～4日（1～7日）

症 状：発熱、のどの痛み、倦怠感、咳、鼻水、下痢など。

今年度は例年より早くインフルエンザが流行しています。マイコプラズマ肺炎も依然として注意が必要であり、新型コロナも油断できません。**体調不良時は無理をせず休養と受診を心かけ、栄養・睡眠をしっかりと、規則正しい生活で体力を維持しましょう。**なお、最近では伝染性紅斑（りんご病）の患者も散見されます。大流行ではありませんが、妊婦さんへの影響や合併症に注意が必要です。