

# ほけんだより12月

令和7年12月2日  
江戸川区立鹿骨松本小学校

今年のカレンダーも残り1枚となりました。皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？ 寒さが厳しくなるこの季節、手洗いうがいなど感染症予防を徹底し、体調を整えて、元気に新たな年を迎えましょう。

## 冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体の調子や生活リズムのチェックをしましょう。毎日チェックすると、いつもの自分の体の調子が分かります。

### 朝のチェック

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ うんちが出た
- ☐ 顔色がいい
- ☐ 熱はない



### 夜のチェック

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐ 早い時間に寝た



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

## ふゆ 冬のスキンケア3か条 じょう



空気が乾燥する冬は、皮膚の水分が失われやすくなります。もし顔や手足がカサカサしたり、かゆくなったりしたら、保湿ローションやクリームなどをぬって、体のうるおいを保ちましょう。

### せいけつ たも 清潔に保つ

皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。入浴の際は、ゴシゴシ擦らず、せっけんを泡立てて優しく洗いましょう。

### ほしつ たっぷり保湿

夏は水分が多くさらっとした使用感のローション、秋～冬は水分と油分がバランスよく含まれる軟膏やクリームがお勧めです。入浴後5分以内に塗るのが理想的です。

### しげき すく 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣服は、綿素材のものがおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすく、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

無着色、無香料のリップクリームやハンドクリームであれば、担任への申告後、記名したものを学校に持参できます。他児童との貸し借りはせずに使用すること、使用しない時はランドセルにしまっておくことをご家庭でもご指導ください。



## しよくちゆうどく き 食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後には、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



### て あら ●手洗いのポイント



- ① 石けんをしっかりと泡立てる
- ② 手のすみずみまで洗う  
（手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など）
- ③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す
- ④ せいけつなハンカチやタオルでふく