Taisho

11月 ほけんだより

令和７年　11月17日
台東区立大正小学校
保健室

だんだん寒くなってきましたね。気温は1月や2月の方が低いのに、今の時期からとても寒く感じるのは体がまだ寒さに慣れていないからです。着るもので調節をする、体を動かす、夜は湯船につかるなど、自分に合った方法で体を温めましょう。また、東京都でも感染症が流行り始めています。毎日元気に過ごすことができるよう、手洗いうがいなど、できることからコツコツ続けていきましょう。

11月の保健目標　風邪の予防に努めよう

感染症注意報

自分も
まわりも

健康に過ごすための10のアクション

うがいをする

ポイント1
ウイルスを寄せ付けない

ウイルスなどは目に見えません。
空気中にただよっていたり、気づかないうちに手についていたりします。換気で外へ逃がす、手洗いで流すことが大切です。

ていねいに手を洗う

マスクを正しくつける

こまめに換気する

十分な睡眠

バランスの良い食事

適度な運動

ポイント2
免疫力を高める

もともとみなさんがもっている免疫力を高めると、ウイルスが体に入ってしまっても外へ追い出したり、やっつけてくれたりします。

咳エチケット

いつもと違うと思ったら検温

無理せず休む

ポイント3
うつらない、うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに他の人にうつす危険のある行動はさけましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ

特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒　など

ノロウイルス

特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

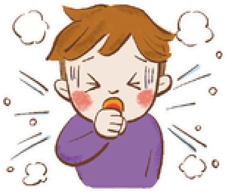
潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱　など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害　など

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！　だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くぅ～、これ以上は言わせるなよな！

保護者の方へ

色覚検査について

○色覚検査とは

定期健康診断の項目には含まれていませんが、台東区では児童が自らの色覚の特性を知るため、希望者を対象に検査を実施しています。検査は色覚表を用いて、簡易検査（スクリーニング）を行います。

○色覚検査について

先天色覚異常は、男子の約５％（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合に見られます。色がまったく分からないというわけでなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はないと言われています。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことなどが考えられます。

本人は色覚異常を自覚していない場合が多く、治療法はありませんが、自覚することで、経験により対処法を学習できます。授業を受けるにあたり、また将来の職業や進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも色覚検査は大切と言われています。

○大正小での色覚検査の実施について

色覚検査を希望される方は、**11月25日（火）までに連絡帳にて学校へご連絡ください**。また、今までに受けたことのある方は対象外とさせていただきます。