



ほけんだより12月



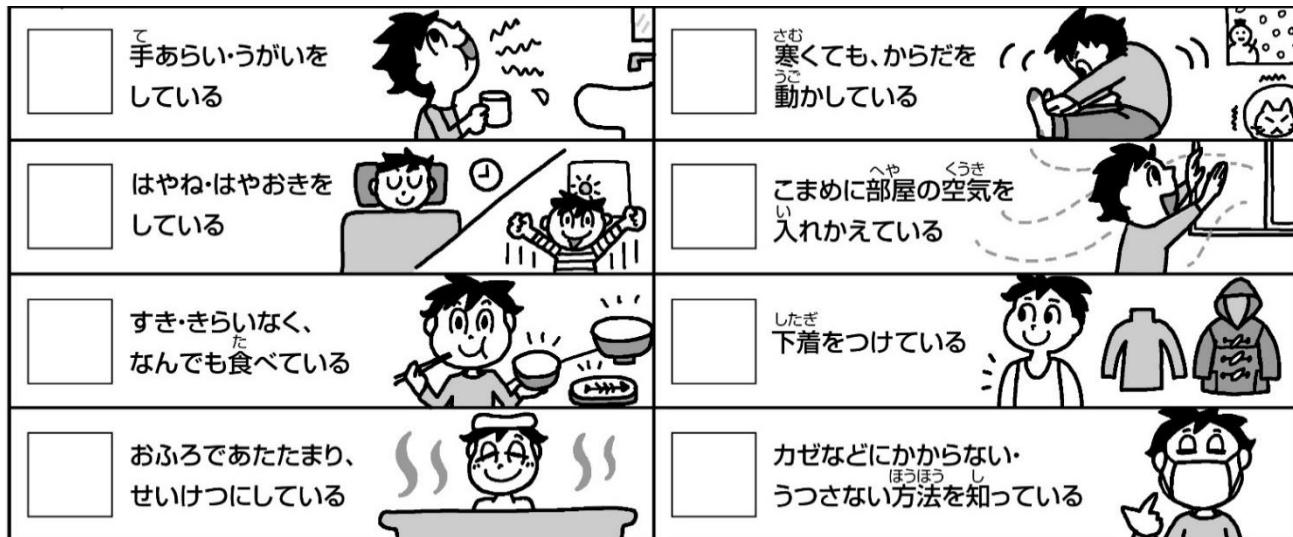
令和7年12月2日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。今年は全国的にインフルエンザの流行が早まっており、松葉小でも大きな流行にはなっていませんが、インフルエンザやたいちょうふりょう ひろまいにちすうめい ことし ぜんこくてき 体調不良でお休みする人が毎日数名います。

一番大事な予防方法は、やはりていねいな手洗いです。一人一人が手洗いや咳工チケットに気を付けて、12月も元気いっぱい、笑顔いっぱい過ごせるといいですね。

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

じぶん
12月のほけんもくひょう
できているかな？自分ができているものに○をつけてみましょう。



手洗いのポイント この部分はこう洗おう！



は だ ぎ

だ い さ く せ ん

肌着パワーでぽかぽか大作戦！

○服をたくさん着すぎると…

・動きにくい。

・汗をかきやすくなり、かえって体が冷えてしまう。

○そこで大事なのは… “肌着(下着)を着ること！”

肌着を着ると、肌着と洋服の間に空気の層ができ、
あたたかさを保ってくれる。



○こんな肌着がおすすめ！

・体にフィットするものにする。

・汗を吸ってくれる綿素材のもの。



⇒厚手の服を何枚も重ねるより、肌着を1枚しっかり着るほうが、動きやすく快適に過ごせます。
外に出るときは、上着やマフラーなどで調節しましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろつ
た時

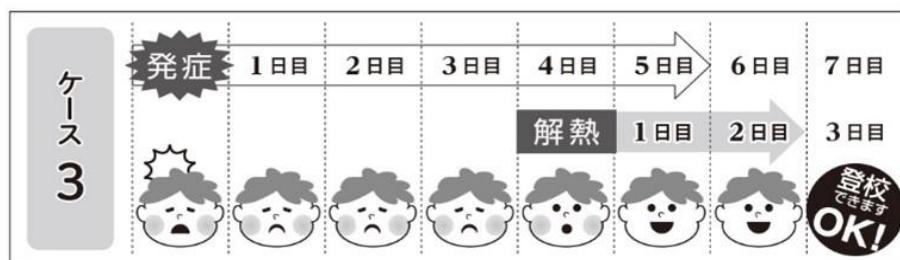
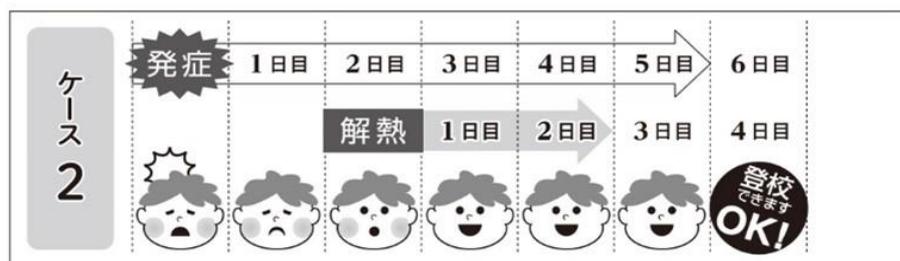
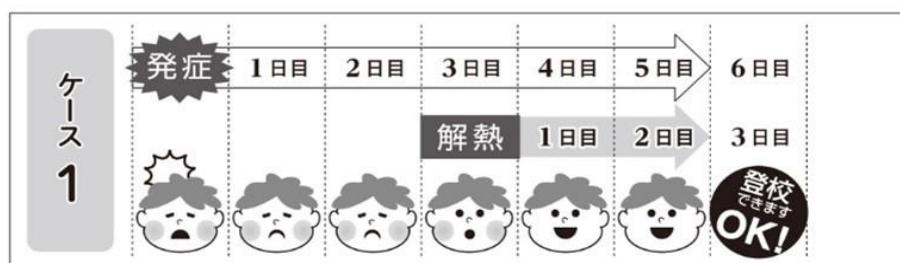
解熱後
2日が
経過している



発症後
5日が
経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK



インフルエンザと診断された場合は、学校までお知らせいただき、登校の際には「出席停止解除願い」を提出してください。「出席停止解除願い」は学校のHPから印刷していただくか、学校でも用紙をお渡しできます。