



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^{さむ}って空^{くう}気が乾^{かわ}いてくると、ウ^かイルス^つが活^か発^{はつ}になり、感^{かん}染^{せん}症^{しやう}が広^{ひろ}がりやすくなりま^こす。今^{こと}年は全^{ぜん}国^{こく}的^{てき}にインフルエンザ^{りゅうこう}の流^は行^やが早^{まつ}ま^{ばし}っており、松^お葉^お小^{りゅうこう}でも大^{おお}きな流^{りゅうこう}行^{こう}にはな^なっていま^いせんが、インフルエンザや体^{たい}調^{ちよう}不^ふ良^{りよう}でお休^{やす}みする人^{ひと}が毎^{まい}日^{にち}数^{すう}名^{めい}いま^いす。

一^{いち}番^{ばん}大^{だい}事^じな予^よ防^{ぼう}方^{ほう}法^{ほう}は、や^てはり^{あら}てい^あね^いな手^て洗^{せん}い^いです。一^{ひと}人^{ひとり}一^{ひと}人^{ひとり}が手^て洗^{せん}いや咳^{せき}エチケッ^きトに気^きを付^つけて、12月^{がつ}も元^{げん}気^きい^いっぱ^いい、笑^え顔^がい^いっぱ^いいで過^すごせるとい^いい^いです^すね。

12月のほけんもくひょう

冬を元気に過ごそう

できているかな？自分^{じぶん}ができてい^いるもの^{もの}に○をつ^つけてみ^みま^まし^しょう^う。

<input type="checkbox"/> て 手 ^て あら ^{あら} い ^い う ^う が ^が い ^い を し ^し て ^て い ^い る	<input type="checkbox"/> さむ 寒 ^{さむ} く ^く ても、か ^か ら ^ら だ ^だ を うご ^{うご} か ^か して ^{して} い ^い る
<input type="checkbox"/> は ^は や ^や ね ^ね ・は ^は や ^や お ^お き ^き を し ^し て ^て い ^い る	<input type="checkbox"/> こ ^こ ま ^ま め ^め に部 ^へ 屋 ^や の空 ^{くう} 気 ^き を い ^い れ ^れ か ^か え ^え て ^て い ^い る
<input type="checkbox"/> す ^す き ^き ・き ^き ら ^ら い ^い な ^な く、 な ^な ん ^ん で ^で も食 ^た べ ^べ て ^て い ^い る	<input type="checkbox"/> し ^し た ^た ぎ 下 ^{した} 着 ^ぎ をつ ^つ け ^け て ^て い ^い る
<input type="checkbox"/> お ^お ふ ^ふ ろ ^ろ であ ^あ た ^た た ^た ま ^ま り、 せ ^せ い ^い け ^け つ ^つ に ^に し ^し て ^て い ^い る	<input type="checkbox"/> か ^か ぜ ^ぜ な ^な どに ^に か ^か ら ^ら な ^な い ^い ・ う ^う つ ^つ さ ^さ な ^な い ^い 方 ^{ほう} 法 ^{ほう} を ^を 知 ^し っ ^っ て ^て い ^い る

手洗いのポイント この部分^ぶは^ぶこ^こう^う洗^{あら}おう!

1

て
手^てのひ^ひら、
て
手^てのこ^こう



り^りよう^{よう}て
両^{りやう}手^てを^をあ^あわ^わせ^せて、よ^よく^くこ^こす^する

2

ゆ^ゆび
指^{ゆび}の
あい^{あい}だ



り^りよう^{よう}て
両^{りやう}手^てを^を組^くむ^むよ^よう^うに^にし^して、よ^よく^くこ^こす^する

3

ゆ^ゆび^{さき}
指^{ゆび}先^{さき}、
ツ^ツメ^めの
あい^{あい}だ



い^いっ^っぽ^ぽう
もう^{もう}一^{いっぽう}方^ての手^てのひ^ひら^らに^にあ^あて^てて、よ^よく^くこ^こす^する

4

お^おや^やゆ^ゆび
親^{おや}指^{ゆび}、
て^てく^くび
手^て首^{くび}



い^いっ^っぽ^ぽう
もう^{もう}一^{いっぽう}方^ての手^てで^でつ^つか^かん^んで、ね^ねじ^じる^るよ^よう^うに^にす^する

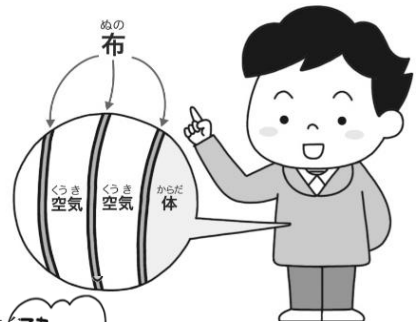
はだぎ だいさくせん 肌着パワーでぽかぽか大作戦！

〇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。

〇そこで大事なのは… “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。



〇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つがそろった時

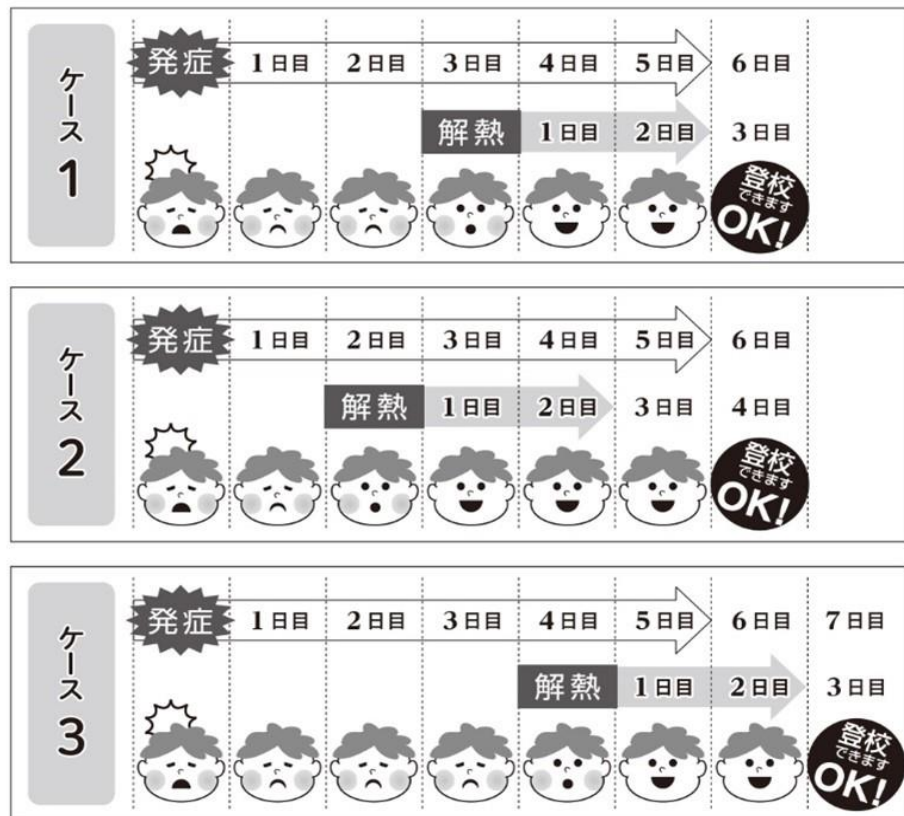
解熱後
2日が経過している

+

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。