



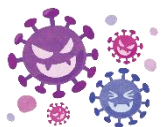
# ほけんだより

令和7年12月1日

本通小学校

保健室

雪が降り、寒い季節がやってきました。2025年も残り1か月となりましたね。今年はインフルエンザの流行が例年より早く、学級閉鎖となってしまったクラスがありました。まだまだ油断はできない状況ですが、楽しい冬休みをむかえられるよう、体調管理に気を付けましょう。

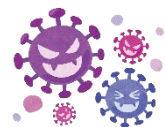


かんせんしょう

ま

からだ

## 感染症に負けない体をつくろう！



予防の方法



手洗い・うがい



マスクをする



予防接種を受ける

元気な体づくり



よく寝る



バランスの良い食事

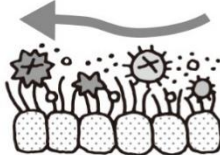


運動をする

## 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



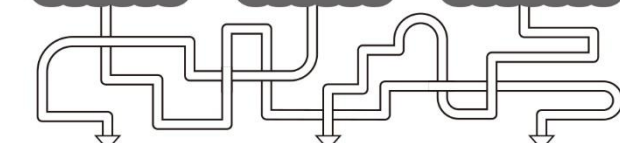
## 体調が悪いな...と思ったら

それぞれの線をたどると、どうすればいいのかわかるよ！

ごはんは...？

服そうは...？

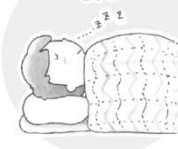
すいみんは...？



寒気があるときは、あたたかい服そうを

はやめに寝る

栄養があって消化によいものを



インフルエンザ出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	

## 保護者の方へ

### ★冬休み中の学校病医療券発行について

就学援助を受けているご家庭で、冬休みに医療券を使って、むし歯・結膜炎・中耳炎・慢性副鼻腔炎・膿疱疹（とびひ）などの医療券対象疾病を治療する予定の方は、**12月22日（月）までに**、学校病医療券申込用紙をご利用いただき、学級担任へご提出ください。（発行記録を残すために、書面での申し込みにご協力ください。）また、12月と1月の2か月分が必要な方は、申込用紙の受診予定日欄の該当箇所に、2か月とご記入ください。**なお、冬休み中の発行は、事務手続き上、お受けすることができません。**保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ★出席停止の感染症

11月の感染症は、インフルエンザA型62名、溶連菌感染症2名、新型コロナウイルス感染症1名でした。風邪症状がある場合はマスクの着用のご協力、ご家庭での手洗い・うがいの声かけをお願いいたします。

### ★1年生の保護者の方へ

心臓検診で精密検査の対象となった児童に必要な書類の入った封筒をお渡ししました。封筒が届かなかった場合は、「異常なし」の結果としてご承知おきください。