



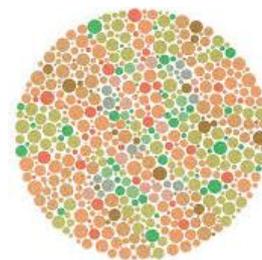
令和7年11月25日  
大田区立調布大塚小学校  
養護教諭

冬は日が短くなり、おひさまの光をあびる時間が減ります。光が少ないと「メラトニン」というねむりのホルモンが多く出て、ねむくなったり気持ちがしずむことがあります。朝や昼に外で光をあびると、メラトニンのリズムが整って心も元気になります。おひさまパワーで、冬もいきいき過ごしてください。

がつ ほけんぎょうじよてい  
**12月の保健行事予定**

ねん しきかくけんさ  
**4年 色覚検査**

※希望者の検査実施



12月5日(金) 場所：保健室

先天色覚異常は、男性の約5%、女性の約0.2%にみられます。色が全く分からないわけではなく、色の区別がしにくい場合があります。日常生活で不自由は少なく、本人や保護者が気付かないことも多く、中高生でも半数が自覚していないとの報告があります。学校では色覚検査表による検診を行い、結果に異常が疑われる場合は眼科での精密検査をお勧めします。

ねん やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
**6年 薬物乱用防止教室**

12月9日(火)6校時 場所：体育館



薬物乱用防止教室は薬物乱用の危害に対する正しい知識の普及啓発を推進することにより、児童が薬物乱用の現状や心身への弊害等を身近な問題と捉え、薬物の誘惑に対する対処法を身に付けることを目的として開催しています。本校学校薬剤師の先生がご講演くださいます。

【内容】 ・くすりの正しい知識について（オーバードーズ）

- ・ゲートウェイドラッグとは
- ・禁止薬物（覚せい剤、麻薬等）の怖さについて



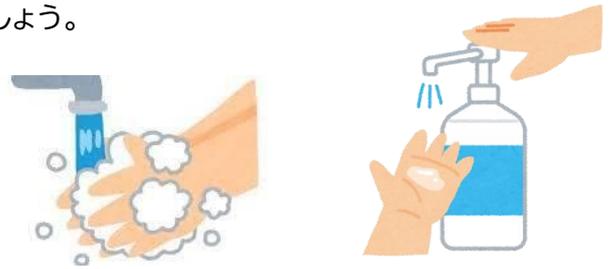
# いろいろな感染症を予防しましょう！

インフルエンザ、感染性胃腸炎等いろいろな感染症の流行時期に入りました。都内のインフルエンザ定点医療機関からの10月20日から10月26日の患者報告数が10.37人となり、都の注意報基準を超えました。区内では11月4日から9日の間に、小学校17校、中学校4校でインフルエンザ様疾患のため、学年閉鎖や学級閉鎖措置がとられました。校内では11月初旬には10名程度の児童がインフルエンザに罹患していましたが、現在のところは流行の兆しはありませんが十分注意してください。

## 予防対策のポイント

- ① こまめな**手洗い**や**手指のアルコール消毒**をしましょう。

- 外から帰ったあと
- 食事の前
- トイレの後



- ② お部屋の**換気**をしましょう。

- 1時間ごとぐらいに**5分間**窓を開け、換気しましょう。
- 可能であれば対角線の2つの窓を2~3cmほど開け、**空気の通り道**を作りましょう。

- ③ お部屋の湿度を保ちましょう。

- ウイルスは乾燥した空気で増殖します。
- 加湿器等を使用して、お部屋の**湿度を50~60%**ぐらいに保ちましょう。



- ④ ご家庭でも**咳エチケット**を心がけましょう。

《咳エチケット》

- せき・くしゃみの症状がある時は、**マスク**をしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。



- ⑤ 規則正しい生活を送って**十分な休養**をとり、**バランスのとれた食事**と適切な水分の補給に努めましょう。

