

# ほけんだより 12月

令和7年11月28日  
大田区立矢口小学校  
校長 関 真理子  
養護教諭 笹 渕 明日香

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みです。今年は11月に入り、急にかぜやインフルエンザが流行り始め、空気が乾燥してきてウイルスの活動は活発になっています。規則正しい生活で体調を崩さないようにし、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 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

## 本校のインフルエンザ情報

11月中旬頃から急にインフルエンザが流行し、4クラスで学級閉鎖を行いました。今年のインフルエンザは、感染力が高く、のどの痛みから始まる子が多いようです。

朝、登校してすぐに体調不良を訴えて保健室に駆け込む子もみられます。年末のあわただしい時期ですが、ご家庭でも登校前の健康観察をお願いいたします。



## 感染を予防するために・・・

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送り、バランスのよい食事をとりましょう。
- ③ 室内の換気を行い、十分な湿度を保ちましょう
- ④ 咳エチケットを心がけましょう。

- ・咳、くしゃみがあるときはマスクをしましょう。
- ・咳、くしゃみをするときは鼻と口をティッシュで覆いましょう。
- ・咳、くしゃみをするときは他の人から顔をそらしましょう。



## \*ある日のほけんしつ\*

感染症が流行し、保健室では毎日のように、発熱での早退者が多くなっています。しかし、本校の子どもたちは学校が大好きで帰りたくない子も多くいます。「図工がやりたかった」「就学時健康診断で新1年生のお世話をしたかった」「学校でもっと遊びたかった」などと、早退することになって泣いてしまう子が多々みられました。病気になってしまったり、発熱してしまったりすることは、誰も悪くないのに、帰らなければならなくて悔しい思いをしている子。学校や友達が大好きで素直な心をもった矢口小の子どもたちの気持ちに切なくなりつつ、「早くよくなってね」と祈る気持ちでいつも送り出しています。保護者のみなさま、いつも、迅速なお迎えへのご協力に感謝しております。ありがとうございます。

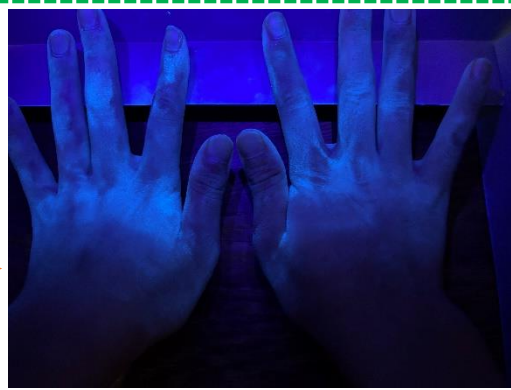


# ほけんだより 12月

## てあら 手洗い うがいは ✨しっかりと

かぜやインフルエンザなどの感染症を予防するために一番大切なことは  
せっけんをつかった手洗いです。「食事の前」や「トイレのあと」、「外から帰ってきたあと」などには、しっかりと手洗いを行いましょう。

これは、水だけで洗った手です。特別な機械に当てて、白く光ってみえるところが洗い残しのある、まだよごれている部分です。目にはみえないけれど、たくさんのバイキンがのこっていますよ。



## ふゆ やす 冬休みのすごしかた

### ふゆ やす 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



#### きけん ゆうわく 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、  
誘われてもきっぱり断る



#### よふかし 夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則  
正しい生活リズムを守ろう



#### た 食べすぎ

年末年始は楽しいイベント  
続き。腹八分目を意識しよう