

裏面もご覧下さい

令和7年12月1日

調布市立第一小学校

校長 樋川 宣登志

養護教諭 伊藤 沙恵

深堀 陽香

かつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

よほう

かぜを予防しよう



2学期は行事がたくさんあり、心も体も成長する時期でしたね。友達と協力したり、最後までやりとげようとする姿にたくさんの成長を感じました。

12月は感染症が流行する季節です。手洗いやうがい、早寝早起きを心がけて、元気に締めくくりましょう。また、1年を振り返る時間も大切にしましょう。

風邪を

早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり、
風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く
治す5つのゾウを思い出してください。

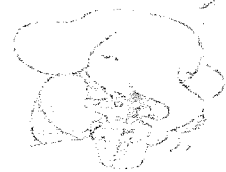
無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ



水分補給をするゾウ



消化に良いものを 食べるゾウ



乾燥を防ぎ 加湿するゾウ



体を温めてかぜに負けない体に！！

寒くなると、体が冷えて血のめぐりが悪くなり、風邪をひきやすくなります。体を温めると、免疫力（病気とたたかう力）が元気に働きます！ヒーローからのアドバイスを見てみよう！

3つの首って知ってる？

首・手首・足首は、太い血管が皮ふの近くを通っているよ。三つの首を温めると血の流れがよくなり、体全体がぽかぽかに！マフラーや手袋がおすすめ。

冬こそ、水分補給を大切に！

水分が足りないと、血のめぐりが悪くなり、体温も下がりやすくなるよ。また、のどが乾いてしまい、ウイルスが体の中に入りやすくなってしまう・・・

早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが整うと、体温のリズムも整って冷えにくい体に！

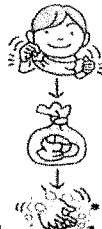
適切にしていますか？

マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



マスクを正しくつけているかな？

- ☐ マスクの折り目が鼻のラインと合っている
- ☐ あごがかくれている
- ☐ 鼻がかくれている

★体育や暑い日など、つけていると苦しい場面では外しましょう★



感染予防の第一歩は正しい行動から

保護者のみなさまへ

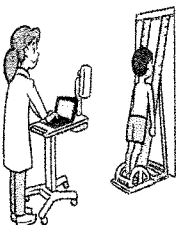
モアレ検査(脊柱側弯症検診)について

対象学年 5年生・昨年度『次年度モアレ再検査』となった6年生

日 時 12月4日(水) 13:30~

モアレ検査は脊柱側弯症を早期発見するための検査です。

脊柱側弯症は背骨が横に曲がったり、ねじれたりする病気で、思春期に多く表れます。検査では背中に光を当て、その陰を撮影します。一人ひとりプライバシーに配慮して行いますのでご安心ください。



刷掃指導(歯みがき指導)について

対象学年 3年生・ひまわり学級

日 時 12月18日(木) 2・3時間目

持ち物 別途お知らせしますので、ご準備をお願い致します。

歯科衛生士が来校し、正しい歯の磨き方について教えます。自分の歯を大切にするきっかけになるよう、楽しく学んでいきたいと思えます。授業の内容や様子について、来月の保健だよりで紹介しますので、ぜひご覧ください。

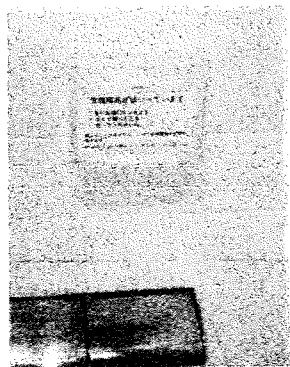


■生理用品を設置します■

家庭の事情で生理用品が用意できないときや急な生理にも落ち着いて対応できるよう、女子トイレの一部に生理用品を設置します。右の写真のように、個室の壁にはりつけたボックスの中に生理用品が入っています。

使う際のマナーや扱い方については、児童に丁寧に説明していきます。また、必要な時に困らないよう、自分でもきちんと必要な生理用品を用意し、持っていくようお願いいたします。

ご家庭でも、生理や思春期の体調の変化、マナーなどについて話すきっかけにいただければと思います。



■感染の疑いのある便や嘔吐物の処理について(お願い)■

感染性胃腸炎が流行する季節になりました。嘔吐や下痢などで汚れてしまった衣類や下着などは、感染拡大防止のため、ビニール袋に入れ、密閉してそのまま保護者の方にお返ししています。ご理解のほどお願いいたします。

家庭における処理方法について(注意点)

- 1 感染防止のため、処理する際は、使い捨てのマスクと手袋の着用をおすすめします。
- 2 汚染した衣類を下洗い後、市販の塩素漂白剤を薄めたもの水500mlに対して、ペットボトルキャップ2杯で5~10分間浸します。又は、85℃以上の熱湯で90秒間浸して消毒します。(商品ごとに濃度はお確かめください。)
- 3 消毒ができれば他のものと一緒に洗濯しても大丈夫です。
※塩素系漂白剤での消毒の場合、色落ちの可能性がありますのでお気を付けください。



真夜中に年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関が休みの日に限って体調不良やケガをすることもあると思います。いざというとき、電話で相談できる連絡先があります。

○夜間及び日・祝祭日の医療機関案内

東京都医療保健情報センター【ひまわり】(電話:03-5272-0303)

○小児科系診療 日曜・祝祭日・年末年始(1月29日~1月3日)

保健センター(電話:042-441-6110)

