

ほけんだより 12月



ことし すこ
今年もあと少し

令和7年12月25日(木)
調布市立布田小学校
校長
養護教諭

ことし のこ すこ
今年も残すところあと少しとなりました。インフルエンザの流行が
つづ げんき あたら とし むか
続いています。元気に新しい年を迎えられるよう、体調管理には
じゅうぶん き すてき ねんまつねんし す
十分気をつけましょう。みなさんが素敵な年末年始を過ごせることを
ねが
願っています。

冬の感染症 予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

- ①こまめに手洗いをする ②部屋の空気を入れかえる ③感染症が流行しているときは、マスクをつける



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ①ハンカチか上着のそででお口をおおう ②そのまま、くしゃみをする ③友だちにハンカチを借りる



A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

体調がよくないときは



無理せずに休もう



温野菜で
元氣
いっぱい

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすめ。スチーム料理(蒸野菜)、焼いも、鍋物など、温かい野菜がとれる料理はいかが？ 特におすすめなのは、切った野菜を皿に置き、ラップして電子レンジでチンするスチーム料理。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味つけで野菜をもりもり食べましょう。

じぶん けんこう じぶん まも
自分の健康は自分で守ろう



シン・コロナー
【新型コロナウイルス】

発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！
つらさ：★★★★☆～★★★★☆
状況しだいで強さが変わる。油断しない！

フルーザ
【インフルエンザウイルス】

高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！
つらさ：★★★★☆
あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

カゼゴン
【かぜのウイルスや細菌など】

のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。
つらさ：★★★☆☆
油断するとやられるけど、回復しやすい。

冬休みは、次のことに気をつけて、元気に
ごしましょう。毎日、チェックすると、いつもの自分の体の調子がわかります。

朝のチェック

- ☐ぐっすり眠れた
- ☐いつもの時間に起きた
- ☐朝ごはんを食べた
- ☐歯みがきをした
- ☐うんちが出た
- ☐顔色がいい
- ☐熱はない



夜のチェック

- ☐お風呂に入った
- ☐歯みがきをした
- ☐夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐早い時間に寝た

お手伝いからだも動かそう！



おうちのかたへ

- ★今年はインフルエンザと溶連菌、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時感染をする児童が多くいました。また、インフルエンザA型に罹患後、1か月程度で再度インフルエンザA型に罹患する児童もいました。インフルエンザA型には複数の亜型があるため、一度罹患しても別の亜型に罹患する可能性があります。
- ★出席停止となる感染症罹患時には登校許可申請書や登校許可証明書のご提出をお願いします。登校日にお持ちください。本用紙裏面にフローチャートを載せていますので、ご確認ください。登校許可申請書や登校許可証明書は布田小学校HPからダウンロードできます。
- ★感染症対策として、おう吐物等が付着した衣服は洗わずに袋に入れてお持ち帰りいただいています。ご了承ください。

今年も保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。
来年もお子さんの笑顔がたくさん見られると嬉しいです。今後ともよろしくお願いいたします。

感染症に罹患した場合に御提出いただく証明書の分類

調布市立学校及び調布市内保育園・幼稚園（一部を除く）では、感染症に罹患した場合、感染拡大を防ぐため、医師の確認が得られた後に再登校・再登園をしていただくようお願いしています。感染症によって、御提出いただく証明書が異なりますので、下記フローにより御確認ください。

