

令和7年12月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

ほけんだより12月



とうとう今日から12月です。寒さも本格的になってきましたね。2学期は残り1カ月です。毎日
元気に学校に来られるように、着るものを調節して温かい服装で登校するようにしましょう。また、
インフルエンザの流行が拡大しており、昭島市内の小中学校でもたくさん学級閉鎖が行われてい
ます。習い事などで違う学校のお友達と会う機会もあると思うので、手洗いうがいなどの基本的な感染
対策をこれからもしっかりと続けていきましょう。2学期も最後まで元気に過ごしていきましょう！



ほけんもくひょう
の保健目標

いふく たいおんちようせつ
衣服で体温調節をしよう！

からだ よろこ 体が喜ぶ ホットな対策

「なんだか今日は体調がよくないな～」と感じる日はありませんか？もしかしたらそれは体の
冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で冷えを取りましょう！

あたた
の
もの
の
温かい飲み物を飲む



したぎ ほおん
下着で保温する



からだ
体ポカポカ大作戦！
だいさくせん

ふろ あたた
お風呂で温まる



くび あたた
3首を温める



寒い季節に注意



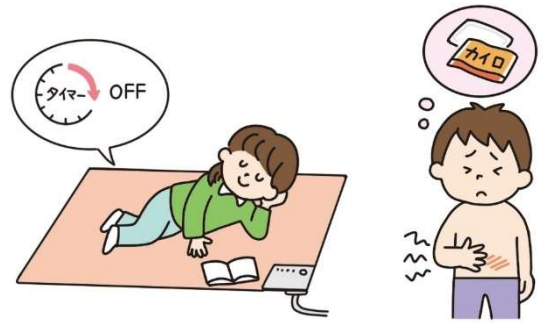
低温やけどに気をつけて!

寒くなってくると、カイロやカーペットなど温かい暖房器具が恋しくなりますね。ぬくぬくして気持ちいいですが、長時間同じところばかり温めっていると、やけどと同じ状況になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、下に書いてあることに気を付けましょう!

□カイロや湯たんぽは体に直接当てない。

□長時間同じところに当てたまにしない。

□ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



保護者の方へ

○11月は本校で、インフルエンザA型、新型コロナウイルスに感染した児童が複数名いました。

市内の小学校では、インフルエンザが大流行し、学級閉鎖や学年閉鎖をした学校がたくさんあります。拝一小では、保護者の方の感染予防のご協力もあり、大きな流行とはならず11月を乗り切ることができました。この先も、インフルエンザや感染性胃腸炎などの冬の感染症が流行しないよう、手洗い・うがい、換気、咳エチケット、規則正しい生活などの感染予防を心がけながら生活をするようお願いします。また、登校前には健康観察をし、体調に不安があるときには、無理せず休養していただきますようお願いいたします。

○クラスでの感染症流行の疑いがあるときに、マスクを装着するように声をかけるときがあります。また給食当番でのマスク忘れて保健室にもらいに来る児童が多くなってきています。自分のマスクが使えるよう、ランドセルに予備のマスクを入れておくようお願いいたします。

もしかしてインフルエンザ?



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気を付けましょう。

