

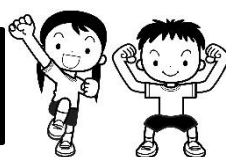


令和7年12月1日
市川市立若宮小学校
保健室

今年も残りわずかとなりました。2025年は、みなさんにとってどのような年になりましたか？ぜひ、おうちの方と振り返ってみてください。

12月はクリスマスに、大晦日とイベントが盛りたくさんです。体調を崩しやすい時期でもあるので、生活リズムを整えて過ごしましょう。

12月の保健目標 寒さに負けない体を作ろう



寒くて空気が乾燥する冬には感染症が流行しやすくなります。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。元気に冬を乗り切りましょう！

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

- 手洗い** ポイント1 ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。
- 換気** 部屋の2か所を開けると
- マスク** 正しくつける
- 食事** 栄養バランスに注意
- 睡眠** 質も時間も確保
- 運動** 意識して体を動かす
- 密回避** 人混みは避ける
- 咳エチケット** 咳やハンカチでおさえる
- 検温** 体調が悪いと思ったら
- 休養** 無理しない

ポイント2 免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやついたりしてくれます。

ポイント3 うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったり人にうつす危険のある行動は避けましょう。

冬に気をつけたら 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症

☒ インフルエンザ

☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など



11月衛生検査の結果



1年	92%
2年	85%
3年	83%
4年	75%
5年	81%
6年	81%
杉の子	90%

保健委員会でハンカチ・ティッシュを持ってきたか、つめ切りができていないかの検査をしました。左の表は3つすべて○だった人の割合です。

今回は、90%以上のクラスが5つ、100%のクラスが1つでした。残念ながら前回9月の検査よりも全体的にすべて○だった人の数が減ってしまいました。

手を洗った後に清潔なハンカチで手をふけていますか？寒くなってきたハンドソープの減りも少なくなっています。感染症が流行っているので、ハンカチとティッシュは必ず持ち歩き、しっかり手洗いをしましょう。衛生検査の日だけではなく、ふだんから当たり前にできるようになることが目標です。意識して続けてみましょう。

「かくれ脱水」に気をつけて！

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？「かくれ脱水」は、自分でも気づかないうちに、体のなかの水分が失われてしまうことです。暑くてよく汗をかく夏の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。「かくれ脱水」を防ぐために、こんなことに気をつけましょう。



- ☐ 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べる (温かいスープやお茶を飲む)
- ☐ 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- ☐ 運動の後に、水やお茶を飲む
- ☐ お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- ☐ 寝る前に、水やお茶を飲む



保護者の方へ

空気が乾燥し、より一層感染症の流行しやすい季節になりました。若宮小では引き続きインフルエンザが流行しています。年末年始と人混みの中に出掛ける機会が増える時期ではありますが、お子様の体調を丁寧にみていただき、体調が優れない場合には早目の受診をお願いします。

また、気温が下がり教室にはエアコンを使用していますが、換気などによって風通しがよくなっています。上着やタイツなど、気温に合わせた服装で登校するようご協力をお願いします。