

ほけんだより

=12月号=

令和7年11月29日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



今年も健康にすごせましたか？

いよいよ寒さも本格的になってきました。空気も乾燥してきて、かぜや感染症が流行する時期です。手洗いをしっかりし、バランスの良い食事を摂り、十分な休養をとりましょう。楽しい冬休みを元気に迎えてくださいね。

冬のけんこうチェック

☐ 手あらいうがいをしている	☐ 寒くても、からだを動かしている
☐ はやね・はやおきをしている	☐ こまめに部屋の空気を入れかえている
☐ すき・きらいなく、なんでも食べている	☐ 下着をつけている
☐ おふろであたたまり、せいけつにしている	☐ カゼなどにかからない、うつさない方法を知っている

「おなかが痛い」と来室するみなさんへ

「おなかが痛いです〜！」と保健室にやってきた人の様子を見ると、ほとんどの場合「それじゃあ、おなかが冷えるかも…」というのが素直な思いです。肌着を着けていない、短いパンツやスカート…。

「お気に入り」「動きやすい」などあると思いますが、身体が冷えてしまうという現状が目立ちます。

保健室には体やおなかが冷えてしまったときに使える物もありますが、肌着を着けたり、厚い・長めの靴下やタイツをはいてきたり、服装を寒さに合わせて整えることが大切です。また、ストレッチや軽めの運動でも身体を温めることができますよ。

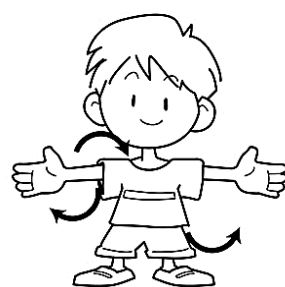
暖かい服・涼しい服の着方

【寒いとき】

えりもとやそで口をしめ、冷たい空気が入らないようにすると暖かく過ごせます。しくなります。

【暑いとき】

服と体の間に空気が通るようにすると涼しくなります。



暑いときも寒いときも下着を着ましょう。寒いときは保温になりますし、暑いときは汗を吸い取って体の表面の温度を下げる手助けをします。

はっしょうび
発症日を入れてね。



登校再開日早見表

げんき
元気



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
	★					げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	



はっしょう
発症

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」



コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」



インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」



体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

- ① かわいたタオル
などで、わきの
下のあせをふき
ます。



- ② わきの下のくぼ
みに、体温計の
先を下から差し
こみます。



- ③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽く
おさえて、音が鳴るまで待ちます。



自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、
発熱することで、病原体とたたかう力（め
んえき力）が高まるためです。平熱は人に
よってちがうので、健康なときに熱を測っ
て、自分の平熱を知っておきましょう。

