

# ほけんだより

令和7年 11月28日  
板橋区立緑小学校  
校長  
養護教諭

No. 1 1

今年も残すところ、あとわずかとなりました。

12月はだんだんと寒さが厳しくなっていきます。水が冷たいと、手洗いの時間が短くなりがちです。病気の予防には『手洗い』がとても大事です。石けんをつけて15秒間洗います。そして、清潔なハンカチでふく、までが手洗いです。毎日ハンカチ、ティッシュを身に付けましょう。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中には、ウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むとウイルスが入ってきます。

### 飛沫感染

感染した人が咳をしたとき、だ液と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体の中に入ってきます。

### 接触感染

ドアノブなど、たくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻を触ると体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう！

## お家の方へ

11 月は急にインフルエンザにかかる子が増えて、本校でも 2 学級が学級閉鎖を行いました。まだ毎日区内の小中学校では学級閉鎖・学年閉鎖が行われています。寒くなったり、暖かく薄着で過ごせる日があったり寒暖差の激しい月でした。

さて、本格的に冬を迎えるにあたり、空気も乾燥してきますので、より一層の感染症予防に努めていただきたいと思います。学校でも手洗い・咳エチケット・規則正しい生活を引き続き指導していきます。

\* \* \* \* \*

## 出席停止の期間

### インフルエンザ

発症した後、5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで。

※発症した日は、発熱した日でカウントすることがほとんどです。

### 新型コロナウイルス感染症

発症した後、5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで。

※症状が軽快とは、熱が下がり、咳やのどの痛みなどが軽減することです。

\* \* \* \* \*

### 歯ブラシリサイクルのお知らせ（再）

以前からもお知らせしていましたが、使い終わった歯ブラシを学校で集めています。

12 月 8 日まで、高学年昇降口に回収ボックスを置いています。ご家庭で使わなくなった歯ブラシをお子さんに持たせていただければと思います。掃除で使った後の歯ブラシでも大丈夫です！