

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
板橋区立紅梅小学校

こうばいしょうがっこう がつ
紅梅小学校では11月も、インフルエンザ様疾患による学級閉鎖を実施しました。11月はインフルエンザのほかに、ようれんきんかんせんしょう すいとう はいえん りかん こ
溶連菌感染症、水痘、マイコプラズマ肺炎に罹患した子もいました。

れいねん ふゆ じ き ふくつう げり おうと おも しょうじょう かんせんせい い ちようえん しんばい かんせんよぼう
例年、冬の時期は、腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」が心配されます。感染予防のため

①こまめな手洗い ②二枚貝の十分な加熱調理 ③吐物やふん便の適切な処理に気を付けてください。

かいてき しつないかんきよう ととの けんこうてき す
快適な室内環境を整えて、健康的に過ごしましょう

しつおん ぜんご たも
室温を 20℃前後に保つ



へ や なか すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

じ かん かい かん き
1 時間に 1 回は換気をする



に さん か たん そ
二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

くう き かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



か しつ き つか ちか
加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

ねんせい いじょう きぼうしや しきかくけんさ
4年生以上の希望者に 色覚検査を行います。

しき かく けん さ
色 覚 検 査 と は

いろ み かた しら けんさ ほけんしつ しきかくけんさひょう つか しら けつか がつきちゆう し
色の見え方を調べる検査です。保健室で色覚検査表を使って調べます。結果は2学期中にプリントでお知らせします。
さいけんさ ひつよう こ がんか じゅしん
再検査が必要なお子さんは眼科を受診してください。

しき かく い じょう
色 覚 異 常 と は

いろ み かた こじんさ だいたすう ひと み かた あき ちが いがくてき しきかくいじょう しんだん
色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。

けん さ
検 査 の ね ら い

じぶん まちがえ いろ し せいかつ なか ちゆうい しよくぎょう つ
自分の間違いやすい色を知ること、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、なかには制限のあるものもあります。自分の体質を知り、今後の生活に役立てていけるようにします。

けんさ きぼう ばあい
検査を希望する場合

れんらくちよう れんらく
12月8日(月)までに連絡帳にてご連絡ください。

12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいです。挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

（例：リビングだけで使う、寝室では使わないなど）



● 電源を切る時間帯を具体的に決める

（特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい）



● 手元に置かないようにする

（視界に入らないようにする）



● SNSなどの通知をオフにする

（off!）



● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする