

ほけんだより 12月

令和7年12月8日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山 悦子

気温が下がり、空気が乾燥する冬がやってきました。様々な感染症が流行する季節ですが、感染予防の基本は同じです。部屋を換気して、ていねいな手洗い・うがいを行いましょう。規則正しい生活をし、外遊びで体を動かして、免疫力を高める生活をしましょう。

手洗い うがいは
しっかりと



洗い残しの多い場所



免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

～保護者の皆様へ～

インフルエンザが流行していますが、胃腸炎の症状で休む児童も増えています。ご家庭で毎朝の健康観察をよろしくお願いいたします。体調が少しでもよくない時は、無理をせず、家庭で様子をみるようにしてください。

出席停止となる感染症の場合は、登校するときに「出席届」を提出してください。出席届は、学校のホームページにあるものを印刷していただくか、学校にあるものをお渡ししています。

～インフルエンザの出席停止期間～

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

～感染性胃腸炎の出席停止期間～

症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

【感染性胃腸炎 おう吐物処理の方法】

(用意するもの) エプロン、マスク、使い捨て手袋、次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素系漂白剤等を使用）、バケツ、新聞紙またはペーパータオル



(手順)

- ① エプロン、マスク、使い捨て手袋をつけ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を作ります。(1リットルの水に塩素系漂白剤のキャップ4杯)
- ② 嘔吐物は新聞紙やペーパータオル等で外側から内側に向けて静かに拭き取り、ビニール袋に入れます。袋の中に次亜塩素酸ナトリウム溶液を入れて処分します。
- ③ 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、次亜塩素酸ナトリウム溶液を染み込ませたペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。(消毒時間は10分以上)
- ④ 手袋を裏返しに外して処分し、最後に石けんで念入りに手洗いをします。

※アルコール消毒は、ノロウイルス等には効きません。