

ほけんだより 12月

令和7年12月1日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

早いもので2025年も残り1か月となりました。どんな1年だったでしょうか。ぜひ、今年1年の自分の健康状態を振り返り、2026年の目標を決めてみてはどうでしょうか。

11月は、朝晩の冷え込みが厳しく、日中は暖かいというような1日の寒暖差が激しい日もありました。今後、インフルエンザなどの感染症もより流行する時季となります。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。



〈12月の保健目標〉手洗い・うがいをしよう

保健委員会の児童に手伝ってもらい、手洗いチェッカーを使って、手洗いの実験をしました。専用のローションを手につけて、石けんを使用せず水だけの手洗いと石けんを使用し30秒間手洗いをしてもらいました。ブラックライトを当て、青く光っているところが目には見えない汚れです。石けんを使用すると目に見えない汚れもしっかり落ちていることがわかります。手はたくさんものを触るので、きれいな手に見えていても意外と汚れています。感染症の原因になる細菌やウイルスもいっぱいついていきます。寒い冬は水道の水も冷たく、手を洗うのが億劫に感じてしまうこともあるかもしれません。しかし手洗い・うがいは、かぜやインフルエンザ予防にとっても有効です。寒い冬こそ元気に過ごすために、手洗いを習慣にして、こまめに手を洗いましょう。そして、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう。

下記のQRコードは、手洗い練習動画を見ることができます。ぜひ、御家庭でも動画を見ながら実践してみてください。



①石けんを使用せず水だけで手洗い ②石けんを使用し、30秒間手洗い

花王・ビオレ QRコード
あわあわ手あらいのうた

YouTube でみることができます



手をあらったあとはきれいな
ハンカチでふこう

ウイルスはあちこちに…



だから手洗いが大切

保護者の方へ

＜朝の健康観察について＞

御家庭における朝の健康観察をより注意深く行っていただきたいと思います。
登校前に、お子さまの健康状態の確認をお願いします。



こんな症状はありませんか？



熱がある



頭がいたい



寒気がする



喉がいたい



咳がでる



関節がいたい

他にも、鼻水や強いだるさがないか、顔色はどうか、食欲はあるかなど学校で元気に生活できる状態であるかを御確認ください。平熱より1度以上高い場合や体調が悪い様子がみられるときは登校を見合わせ、御家庭で様子を見てください。症状が続く場合には、医療機関への受診をお願いします。感染症等の診断をされた場合には、学校へ御連絡ください。御協力よろしくお願いいたします。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

【着替え用体操着の御協力をお願いします】

保健室では、けがや体調不良、服の汚れなどで着替えが必要になることがあります。そこで、保健室に置いておくために、「まだ着られるけどサイズが合わなくなった」など、御家庭で眠っている体操着がありましたら、洗濯済みのものを保健室へお持ちください。御協力をお願いします。

＊お子様の登校時に持たせていただき、担任または保健室へ提出していただいても構いません。

＊サイズは問いません。

