～おうちの人と一緒に読みましょう～

ほけんだより 12月

令和８年１１月２６日（木）
江東区立東雲小学校
校長　水柿　隆
養護教諭



寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。いよいよ１２月は皆さんが練習を重ねてきた音楽会があります。とても楽しみですね。本番でこれまでの練習の成果を思い切り発揮できるよう、体調は万全で挑みたいものです。手あらい・うがいはもちろんのこと、教室やおうちの換気などの感染症対策をしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。

また、年内の登校日もあと少しとなり、もうすぐ楽しみにしている冬休みがやってきます。病気やけがの予防を心がけて毎日健康に過ごし、皆笑顔で冬休みを迎えましょう。



１２月の保健目標　　教室の換気をしよう！

換気（かんき）をしよう！



換気って なぜするの？

部屋の中の空気には、
二酸化炭素や、ほこり、
ウイルスなどが
ふくまれています。



換気をすると…

よごれた空気を外に出して、
きれいな空気を
取り入れることが
できます！



どうやって換気するの？

① 窓を開ける



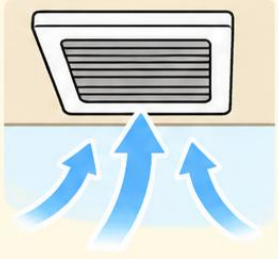
対角線の窓を開けると、
空気がよく流れます。

② 休み時間などに数分間、開ける



１～５分でもOK！
短い時間で大丈夫です。

③ 換気扇も使う



トイレや教室の換気扇も、
忘れずに使いましょう。

こんなときも換気をしよう！

- 教室がいっぱいのとき
- みんなで運動した後
- 風邪が流行っているとき



冬はさまざまな感染症に注意しよう！

冬はさまざまな感染症が流行り始めます。１年の締めくくりを元気で過ごせるように、こまめに手洗いやうがいをし、咳やくしゃみが出る人はマスクをつけるようにしましょう。また、登校をする前に体調が悪いなと思ったら無理はせず、おうちで体調を確認して無理をしないようにしましょう。

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後 ５ 日をすぎ、かつ、解熱した後 ２ 日をすぎるまで
新型コロナウイルス	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
感染性胃腸炎	病状により感染のおそれがないと 診断されるまで



※発症とは、病院を受診した日ではなく、発熱・頭痛・咳などの症状が始まった日で、その日を ０ 日目と数えます。（インフルエンザの場合は、下記の表でご確認ください。）
※出席停止期間を過ぎても本人の状態が悪い時は、医師と相談してください。

【出席停止解除願いについて】

東雲小学校では、出席停止解除願いを紙面でご提出いただいておりません。

すぐーるで感染症罹患確認をしておりますので、感染症と分かった際は下記の情報をすぐーるにて必ずお知らせください。

・感染症名　　・発症日
・いつまで出席停止期間か
（出席停止日数が決まっている感染症の場合）

インフルエンザの登校再開日の早見表

「熱が出た日（発症日）を０日目として５日を経過するまで」と「熱が下がってから（解熱後） ２日を経過するまで」は出席停止

月　日	日	日	日	日	日	日	日	日
０日目（発症）	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
熱あり	解熱					登校OK		
熱あり	熱あり	解熱				登校OK		
熱あり	熱あり	熱あり	解熱			登校OK		
熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	解熱			登校OK	
熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	解熱			登校OK

～就学時健康診断が行われました～　頼もしい５年生の姿

１１月１７日（火）に来年度入学する新１年生を迎える「就学時健康診断」を行いました。

この健診の裏側では、５年生の皆さんが大活躍してくれました！

受付で配る番号札を丁寧に作ってくれたり、検査で使う教室や道具の準備・片付けを進んで行ってくれたりと、事前の準備をしっかり整えてくれたおかげで、当日はスムーズに検診を進めることができました。

健診中は５年生に直接担当してもらう仕事はありませんでしたが、見えないところでしっかりと全体を支えてくれていました。

来年度６年生になった皆さんが、入学してくる１年生のお世話をしている姿が今からとても楽しみです。学校のために心を込めて準備・片づけをしてくれた５年生の皆さん、本当にありがとうございました！



