

# ほけんだより



2024年12月4日  
町田市立小山小学校  
校長 三瓶昌信  
養護教諭

冬の寒さが本格的になってきました。空気が乾燥し、様々な感染症が流行しやすい時期です。長かった2学期も、もうすぐ終わりですね。十分な睡眠で体を休め、食事をバランスよくとり、手洗い、うがい、換気など、感染症対策も忘れずに。今年も残り1ヶ月、寒さに負けず、元気に毎日を過ごしましょう。

## 12月の保健目標

### 「かぜ・インフルエンザを予防しよう」



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

マイコプラズマ感染症や新型コロナウイルス感染症が流行しています。しっかりと手を洗っていますか? ご飯の前、トイレの後、外で遊んだ後、お家に帰った後など。。保健委員会でも放送していますが**石けんを使って30秒**洗いましょう。水で30秒流して最後はきちんとハンカチやタオルで拭きましょう。

#### お済みですか? 予防接種



マスクをつけることや予防接種を打つこともインフルエンザの予防になります。

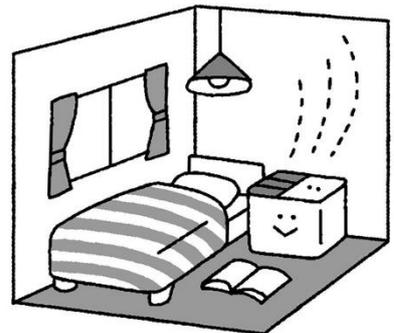
### かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



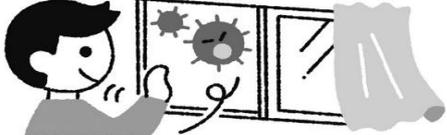
しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



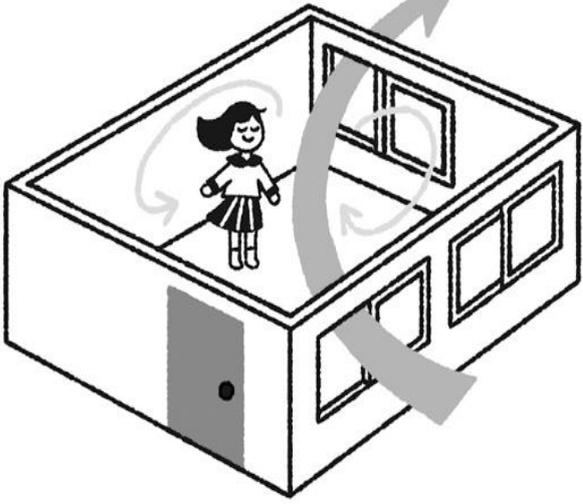
室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

**ウイルスのつぶやき**

耳をすませると、こんな声<sup>こゝろ</sup>が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気<sup>くわい</sup>の入れかえをしないから、すごく生活<sup>かつかつ</sup>しやすいなあ」。これは、とあるウイルス<sup>うゐる</sup>の言葉<sup>ことば</sup>。教室<sup>きやうしつ</sup>では空気<sup>くわい</sup>の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち<sup>おうち</sup>（部屋<sup>へや</sup>）でもしていますか？ 空気<sup>くわい</sup>の中にただよっている、かぜやインフルエンザ<sup>いんふれんざ</sup>のウイルス<sup>うゐる</sup>を吸い込むと、そのウイルス<sup>うゐる</sup>に感染<sup>かんせん</sup>しやすくなります。ウイルス<sup>うゐる</sup>を外<sup>そと</sup>に追い出すために、空気<sup>くわい</sup>の入れかえをしてくださいね！



**換気<sup>かんき</sup>のポイントは**



**2か所<sup>しよ</sup>・2方向<sup>ほうこう</sup>・対角線<sup>たいかくせん</sup>**

## 保護者の方へ

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。いつも本校の保健活動にご理解、ご協力をいただきましてありがとうございます。

### **麻しん予防接種のお願い**

麻しん予防接種について1年生の必要回数の接種が済んでいないお子様に書類をお渡ししました。麻しんは、有効な治療薬はありませんが予防接種により高い予防効果を得ることができることから、小学校入学前までに2回の定期予防接種が実施されています。それ以降も町田市ではフォロー接種制度にて無料で接種することができますので、早めの接種をお願いいたします。2年生以降で必要回数の接種が済んでいないお子様も早めの接種をお願いいたします。お子様の健康を守り学校での感染を防止するために、ご理解とご協力をお願いいたします。

### **感染症対策について**

校内ではマイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症、手足口病が流行しています。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスが活発になるため、インフルエンザや溶連菌感染症にも注意が必要となってきます。引き続き、手あらい<sup>てあらい</sup>うがいの徹底や、早寝早起き朝ごはん<sup>あさごはん</sup>と生活リズムを整え、感染症対策に努めていただきますよう、ご協力をよろしくをお願いいたします。朝から具合が悪い場合は無理をせずご家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。

### **学校欠席者・感染症情報システム**

学校等の施設が、毎日の欠席者等の状況・理由から地域の流行情報を把握しています。保護者の方はこちらのQRコードから、全国・都道府県別の流行情報をみることができます。ぜひご活用ください。

[https://scl11.953862.net/schoolkoukai/view\\_all.php](https://scl11.953862.net/schoolkoukai/view_all.php)