

# ほけんだより 12月

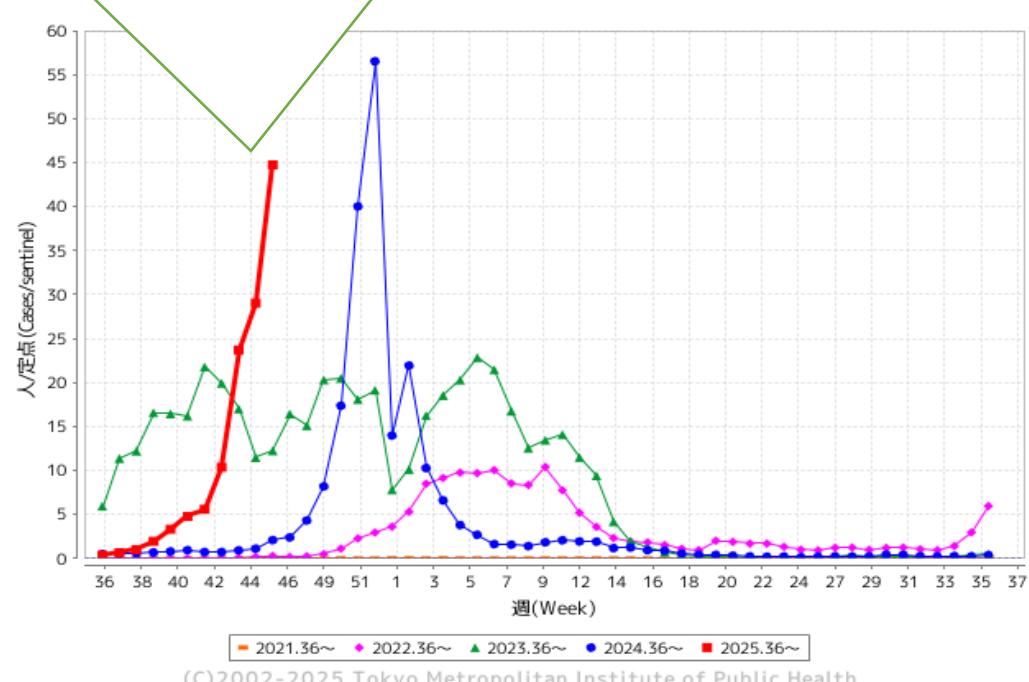
令和7年 12月  
墨田区立言問小学校  
校長 中嶋保徳

保健室

11月はインフルエンザの流行もあり、欠席や早退の人気が多かった月でしたが、体調はいかがでしょうか？学芸会の練習もなかなか思うようにいかなかったところもあるかもしれません。それでもお互い協力し合って頑張って作り上げたことに一人一人の成長を感じます。体調が悪いときは無理をせず休養を取りながら、目標をもって色々なことに挑戦していってほしいと思います。

区内では、インフルエンザをはじめ、水痘（水ぼうそう）や感染性胃腸炎などの報告もでています。どうぞ気を付けください。

都内のインフルエンザ定点医療機関からの11月3日から11月9日（第45週）の患者報告数が警報基準を超えるました。昨年よりも6週早く警報基準を上回りました。墨田区内でも多くの学校で学級閉鎖の措置がとられています。



## 12月のほけん行事

12日（金）持久走事前健診（全校）

内科校医による健診です。事前に「持久走事前健康調査」の記入と提出をお願いいたします。健診時は上下が分かれた洋服で洋服の下には下着を着用しても構いません。胸部にボタンや飾りのないものでお願いいたします。必要に応じて診察の途中で上衣をめくって聴診することがあります。

### 持久走大会へ向けて

持久走大会へ向けて練習が始まります。短距離走と違い、ペース配分が必要なので、きちんと練習に参加して自分のリズムを作りましょう。疲れにくくするためには、走るのに必要な酸素をしっかりと取り込むことが大切になります。自分に合った呼吸法でしっかり息を吸って吐くようにしましょう。また、寒い時期なので、けがのないようにしっかりと準備運動を行うようにしましょう。くつが合っているかご家庭で点検していただけるとありがたいです。

また、力を発揮できるようにきちんと睡眠をとることやバランスのとれた食事をとることも大切ですので、ご家庭の御協力をお願いいたします。

### 【区内で水痘（みずぼうそう）の患者が報告されています】

水痘（みずぼうそう）の主な症状は、発熱と全身に現れるかゆみを伴う発疹です。発疹は、赤いブツブツから始まり、水ぶくれに変化し、最終的に痂皮（かさぶた）になります。

- ・発疹は、顔、頭、胴体を中心に、全身に現れことがあります。
- ・頭皮や口の中にも発疹が出ることがあります。

潜伏期間は2週間程度と長く、発しんが出現していても数が少なく気づきにくいことがあります。水ぼうそうを疑うような発しんがある場合は医療機関の受診をお願いいたします。また、すべての発しんが痂皮化（かさぶたの状態になる）するまで出席停止となります。学校までご連絡ください。

飛沫・空気・接触感染の予防のため、換気と手洗にご協力をお願いいたします。

