



ほけんだより12月

令和7年12月1日
墨田区立小梅小学校
校長 増渕 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。いよいよ冬本番です。今年のインフルエンザは流行期に入る時は「早く」、感染状況も全国的に「広く」流行し、年明け2月ごろまで流行期が「長く」続く、“早く・広く・長く”的の傾向が予想されているようです。もうすぐ冬休みです。元気に楽しく冬休みを過ごすためにも、規則正しい生活をし、体調管理に気を付けましょう！



もくじょう

かぜを予防しよう！

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



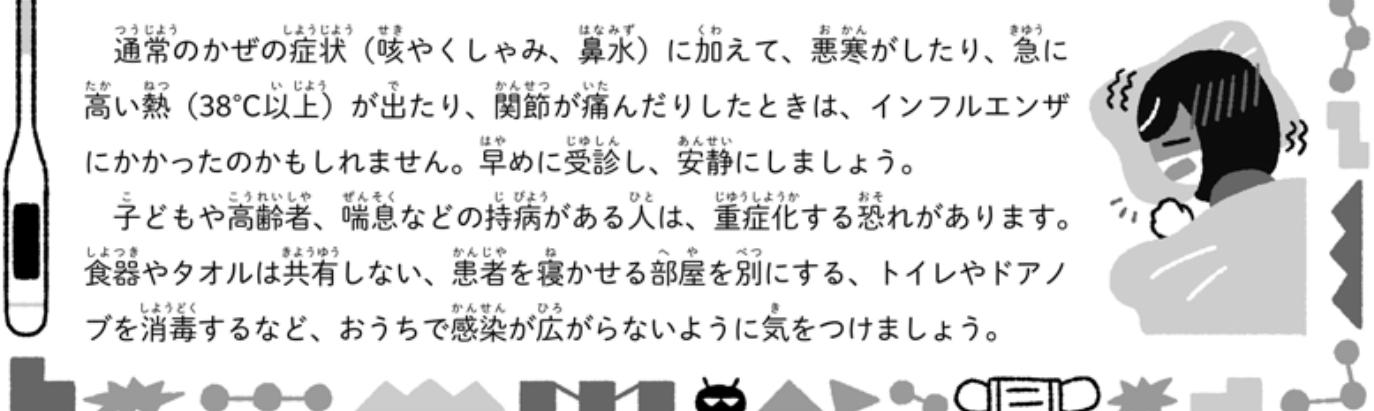
二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38°C以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



歯科検診・歯科講話行いました！！

5日（水）に秋季歯科検診、7日（金）学校歯科校医富澤先生による歯科講話を行いました。多くの児童が歯みがきがんばりカードにしっかりと取り組んでおり、きれいに歯みがきができていました。歯みがきがんばりカードは終わりましたが、朝夜の歯みがき習慣を続けてほしいです。

歯科検診の結果、歯科医の受診が必要な児童に「歯科健康診断結果のお知らせ」（黄色）を配布しました。お知らせをもらった児童は、なるべく早めに歯科医を受診してください。受診が終わりましたら、「歯科健康診断結果のお知らせ」を学校まで御提出ください。よろしくお願ひします。



インフルエンザや
新型コロナウイルス
感染症にかかったら
出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも！？早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

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

はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		はねつご 解熱	はねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	はねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合			はつねつ 発熱	はねつご 解熱	はねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	はねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 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

はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日目に症状が 軽快した場合			ゆうしうじよう 有症状		じようじよう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK
いつかめ 5日目に症状が 軽快した場合			ゆうしうじよう 有症状		じようじよう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

ほけんしつの様子

11月に入り小梅小ではインフルエンザが大流行し、9クラスで学級閉鎖を行いました。現在、インフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、近隣の学校ではインフルエンザ、胃腸炎の症状で学級閉鎖を行っているところもあるようです。今年のインフルエンザは、予防接種を受ける前に流行したことから、多くの児童がインフルエンザに罹患しています。また、5日間の休養期間が過ぎても、まだ本調子にならず、お休みする児童もいます。これからさらに寒くなり、さらに体調管理に気を付けなくてはいけません。体調が悪いときは無理をせず、様子を見るようにしてください。ご協力をお願いします。