

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かり

気温が低く、空気が乾燥しています。この時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症がはやりやすいです。しっかり食べて、たくさん運動して、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。

12月の保健目標
てあら
手洗い・うがいをしよう



かぜやインフルエンザの予防のためには、手洗い・うがいが有効です。石けんを使って手を洗うと、手についた細菌やウイルスを落とすことができます。ただし、清潔なハンカチやタオルを使って手をふかないと、かえって手に細菌やウイルスがついてしまい、病気の原因になります。

ズボンやスカートで手をふくと…？

手を洗った後、ズボンやスカートでふいてしまうと、ズボンやスカートについている細菌やウイルスが手についてしまいます。せっかく手をきれいに洗っても、手に細菌やウイルスがついてしまうと、病気の原因になります。手洗いの後は、清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。

ハンカチ、持っていますか？

「ハンカチ、持っていますか？」と聞くと、お道具箱やロッカーから、いつから入っているのか分からないハンカチを取り出して「ありました!」と言う人をよく見かけます。汚れているハンカチを使うと、ハンカチについている細菌やウイルスが手についてしまいます。ハンカチは、毎日清潔なものを持ち歩くようにしましょう。

は しゅうかん 歯みがき週間、がんばりました!

が がつ は しゅうかん ぜんこう しゅうかん きゅうしょくご は と く ともだちどうし たの
11月の歯みがき週間では、全校で1週間、給食後の歯みがきに取り組みました。友達同士で楽しみ
ながら歯みがきに取り組む様子が印象的でした。

にほんし かいしかい くち せいけつ たも
日本歯科医師会では、「お口を清潔に保つと、インフルエンザ
はっしょう ぶん けいはつ は
発症のリスクが『10分の1になる』と啓発しています。歯みがき
して、歯周病菌を取り除くことで、インフルエンザのウイルスへの
かんせんりょく ていか
感染力を低下させることができます。

かぜやインフルエンザが心配なこの季節、感染予防のためにも、
しっかりと歯をみがくようにしましょう!



保護者の皆様へ

インフルエンザについて

現在、青梅市内でインフルエンザが流行しています。本校でも散発的に感染を認めています。
インフルエンザの感染予防と早期対応への御協力をお願いいたします。

- 原因…インフルエンザウイルス（現在はA型が流行っています）
- 潜伏期間…1～3日
- 症状…発熱（38℃以上のことが多い）、頭痛、だるさ、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水 など

風邪と比べて、急激に発症して、症状が重いのが特徴です。

- 予防法…手洗い、咳エチケット、換気、規則正しい生活、予防接種
- インフルエンザと診断されたら…

学校まで御一報をお願いいたします。

登校再開時には、保護者の方に「登校停止解除証明書」を記入していただき、お子さんを通して御提出
ください。登校停止解除証明書は、学校のホーム
ページからもダウンロードできます。

- 出席停止期間…
発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。
発症日を0日目として数えます。
例えば、12月1日に発症したとすると、12月6日まで
出席停止となり、最短で12月7日から登校再開です。

感染予防のため、ハンカチ・
予備のマスクの御準備をお
願ひします。



12月の保健行事

12月10日（水）5校時
脊柱側わん症検診（モアレ検査）

- 対象者…5年生全員・6年生対象
児童

- 持ち物…体育着
※髪の毛が長い児童は
結んできてください。

