



令和7年12月1日
東京都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室

師走を迎え、寒さも本格的になってきました。文化祭などの行事に忙しくなる時期ですが、体調を崩しやすい時期だからこそ、基本的な生活習慣を大切にしたいものですね。手洗い・うがいや規則正しい生活を心掛けて、元気に冬休みを迎えましょう。



保護者の方へ



〇インフルエンザに御注意ください

この時期は、特にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が本格的に流行します。校内でもインフルエンザでのお休みが複数報告されています。教室の換気や手洗いの励行など感染予防に努めていきますが、御家庭におかれましても御協力をお願いいたします。

発熱や体調不良の症状が出た場合は、無理をせずにお休みいただくことが、お子さん自身と周りの人を守ることに繋がります。早めに医療機関を受診し、回復または医師の許可が出てから登校しましょう。インフルエンザにり患した場合は、学校にお知らせください。

| インフルエンザにかかったら | | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 登校 できません 小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。 | 発症 | 発症 | 発症 | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK | | |
| | 発症 | 発症 | 発症 | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK | | |
| | 発症 | 発症 | 発症 | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK | | |

〇健康相談・精神科相談について

健康相談

日時：12月19日（金） 14時～
先生：内藤 利勝先生
場所：教育相談室
予約：1週間前までにお知らせください

精神科相談

日時：12月23日（火）14時～の枠が空いています
先生：北 道子先生
場所：教育相談室
予約：1週間前までにお知らせください

👏 ストップ! つらい手荒れ 👏

寒くなり、空気が乾燥する冬場は、手荒れが最もひどくなる季節です。保健室でも手荒れやあかぎれでの来室が増えてきました。手洗い・うがいで感染症を防ぐためにも、手を健康に保つことが大切です。

手荒れの予防には、「保湿」が一番大切です。特に湿度の低い冬には、ハンドクリームを持ち歩き、こまめに塗ることが大切です。ただ、一度手荒れが起きてしまうと、ハンドクリームだけでは改善しません。医療機関での診察を受けて、手荒れを治療する塗り薬を使いましょう。



12月の保健目標

ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごそう

感染症注意報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
アクション



手洗い

ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気



マスク

正しくつける



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント★3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

肘やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない

感染経路別 冬に気をつけたい
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする



飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

