



令和4年12月6日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭

日によって寒さが厳しくなってきました。寒い中でも、みんな校庭でなわとび練習に励んでいますね。ところで登下校の時、ポケットに手を入れて歩いていませんか？ポケットに手を入れたままだと、転んだ時に手をつくことができません。寒いときは手袋をするなどして、安全に登下校できるようにしましょう。

12月の保健目標

寒さに負けず外遊び・運動をしよう

今、向台小は、なわとび旬間中です。中休みや昼休みになると、校庭に出て長縄を回し、うまく跳べるコツを友達に伝えたり、励ましたりする姿や、記録更新にむけて頑張る姿が見られて、温かい気持ちになり、応援しています。

たくさん運動することで食欲が出て、夜もぐっすり眠ることもできます。体を動かす遊びは、脳がよくなるだけでなく心も元気になります！友達を誘い合って外遊びをしましょう！



しよくじ 食 事	うんどう 運 動	きゆうよう 休 養
・1日3回、栄養バランスのよい食事をしていますか？ ・おやつはからだによい種類と量にしていますか？ ・家族や仲間と楽しく食事をしていますか？ 	・毎日運動をして、家族や友達と楽しんでいませんか？ ・自分の体力に関心を持って、からだを動かしていますか？ 	・スポーツや勉強の間に休けいをしていますか？ ・毎日好きなことをする時間や、家族や友達と楽しく過ごす時間がありますか？ ・ゆっくりお風呂に入って、夜はぐっすり眠れていますか？ 

12月の保健行事

今年度の色覚検査は、1年生の希望者に以下の日程で行います。

12月12日(月)：1・2・5組

13日(火)：3・4組

クイズで
おぼ
覚えよう!

冬の感染症予防



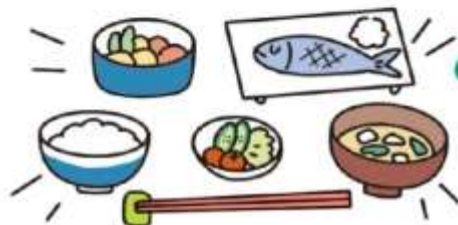
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

- ①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



- ②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

- ③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



- ④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

- ⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

なが	にゅう いん	しゅつ せき たい し	せつ	えい よう	ゆ	し	こおり みず
流して	入院	出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	氷水
じょう き	しゅうちゅうりょく	たも	かん き	えん じ	そう じ	かせ ぐすり	くう き
蒸気	集中力	すい びん	あま	うん どう	にゅう ぶく	ノロウイルス	
ためて	ふき取る	かぜ	べん きょう	がい しゅつ きん し	てい こう りょく	ひ	
			勉強	外出禁止	抵抗力	飛まつ	

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



しんがた
新型コロナウイルスは、

かんせん ひと
感染した人のくしゃみや

いっしょ くち と だ
せきと一緒に口から飛び出します。

べつ ひと くち はな からだ なか
ねらいは別の人の口や鼻から体の中

はい
に入ること。でもマスクをしている

ひと
人ばかりだと、うまくいきません。

つぎ て
ウイルスの次のねらいは手にくっ

くち はい
ついて口から入ること。いろいろな

ところ せかい
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

くう きちゅう
空気中

3 じかん
時間

がみ ひょうめん
ボール紙の表面

24 じかん
時間

プラスチック・
ステンレスの表面

48~72 じかん
時間

そんなウイルスを

すう びょう しょうめつ
数10秒で消滅

ほうほう
させられる方法が

あります。

それが手洗い。

せっ びょう あら
石けんで10秒もみ洗い

りゅうすい びょう
流水で15秒すすぐ

かい
2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れて
いないのかも…。もしかしたら、
“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで
「昼」と認識し、睡眠ホルモン
「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、
スマホの画面から出る「ブルーライト」。
夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間
だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠
りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホか
ら離れること。別の楽しみを見つけるのも
いいかもしれませんね。

● 晩ご飯の後は趣味の時間にする

● お風呂の後はストレッチで
リラックスタイム



感染対策にピッタリな湿度は？

ザヘヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんな
ふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活
性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻
から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化
しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手
に湿度を調整しましょう。

かんせんよほうせんたい かつやく 感染予防戦隊の活躍！

マスクでウイルスガード！

ウイルスを外にまき散らさない＆
吸い込むリスクを減らすガード技が炸裂！



かん き 換気でリフレッシュ！

1時間に1回、窓を開けて換気！
リフレッシュパワーが発動するよ！



て あら さっきん 手洗いで殺菌バリアー！

流水で流して、せっけんで30秒！
殺菌バリアーが発動だ！



うがいでうるおいバリアー！

いえ かえ
家に帰ったら

めい
ブクブクうがいの後、
のどをガラガラうがい！
うるおいバリアー発動！



保護者の皆様へ

＊早いもので今年もあと1か月を切りました。今まで学校(登下校含む)での怪我をして受診したケースがありましたら、災害給付金制度の対象になりますので、「医療等の状況」を医療機関で記入してもらい、学校へご提出をお願いいたします。受傷してから2年間提出がないと時効になってしまいます。また認定されると後遺症等10年間保証される制度になっています。対象の場合は、お早めに書類のご提出をお願いいたします。

＊新型コロナウイルスの感染拡大第8波や、今年はインフルエンザも流行すると懸念されています。高熱が出て翌日には解熱したが、念のため検査をしたらコロナ陽性だったということも少なくありません。高熱が出たらかかりつけ医に相談し、医師の指示をもらうようお願いいたします。発熱や咽頭痛、咳等で、念のため欠席する場合、出席停止扱いになります。受診や検査等の結果が分かりましたら担任にお知らせいただくようお願いいたします。学校でも引き続き、感染拡大予防対策に努めてまいります。