



中央区立日本橋小学校  
養護教諭 中島 夏妃  
令和7年11月29日

## 1 12月の保健目標

### 冬を健康に過ごしましょう



朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬らしい天気が続いている。乾燥した空気の日が続き、火災のニュースも増えてきました。

東京都では、11月初旬のインフルエンザの感染報告者数が激増し、例年よりも1か月以上早く「インフルエンザ流行警報」が発令しています。日本橋小に限らず、中央区の各小中学校では臨時休業（学級閉鎖）の措置が取られています。

日本橋小学校でも、流行の拡大防止に向けて下記対応しています。感染の拡大スピードが速く、家庭内で感染したケースも多数報告を受けています。体調が悪いときは、無理をせず休養し、感染を予防しましょう。

#### ☆インフルエンザの予防の基本

ひとごみをさける



- ①こまめな手洗い・消毒
- ②効果的な場面でのマスクの着用
- ③休養（睡眠）・栄養（食事）・水分補給
- ④咳エチケット
- ⑤適度な室内加湿・換気
- ⑥ワクチン接種（かかりつけ医と相談）
- ⑦人混みへの外出をさける

感染予防の基本は、ウイルスを体内に取り込まないことです。食事の前の手洗いの徹底や外出や不特定多数の人と共有するものを触った後の手洗いなどを強化すると有効です。

今年は、経鼻型ワクチン「フルミスト」も接種の助成対象となりました。効果も1年ほど継続すると言われています。最近は、夏場でもインフルエンザの感染も聞かれますので、効果の持続期間が長いと安心です。区内医療機関をはじめ、学校医の「鈴木医院」でも取り扱いがあるようですので、ぜひ医療機関に問い合わせてみてください。

#### ☆日本橋小学校での「感染対策」



- ①換気の徹底
- ②こまめな手洗いの励行
- ③集団感染のリスクが高い場面でのマスクの着用
- ④体調不良児童の早期発見・早期対応

日本橋小学校では、窓と出入口側の窓を開け、空気を対流させる「換気」と手洗いの励行を中心に、感染状況に合わせてマスクの着用を促しています。その日の状況で、「今日は全員マスクをしてください」と担任からお願いすることもありますので、必ずマスクはカバンに「5枚程度」準備してください。

給食では、感染のリスクが最も高まるため、**年間を通して全員がマスクを着用して配膳**しています。「給食袋」にマスクを必ず1枚御用意ください。

また、日本橋小学校では感染拡大を防止するために「体調不良児童の早期発見・早期対応」を心掛けています。欠席時は、**totoru の入力する際は、コメント欄に症状を詳細に記入**してください。感染拡大の兆候を把握するのに役立ちます。御協力をお願いします。

## ☆家庭でできる「感染対策」

11月に日本橋小学校でも感染者が多数でた時には、兄弟姉妹間での感染やお子様を看病する保護者の方への家庭内感染が見られました。

また、この後冬休みに入り、帰郷される御家庭も多い時期です。帰郷先で高齢者へ感染させないためにも休み期間の感染対策も心掛けてください。

- ① 症状がある場合は家の中でも「マスクの着用」
- ② こまめな手洗い（症状がある場合はタオルの共用を避けましょう）
- ③ 適度な加湿と換気
- ④ **症状がある場合、適切なタイミングで受診**
- ⑤ 感染者との生活スペースの隔離

インフルエンザは、適切な時期に診断が出れば、特効薬（タミフルやリレンザなど）が使用でき、症状が早く落ち着きます。検査で検出するには発熱後、最低でも12時間経過しないとウイルスを検出できないと言われています。また、特効薬は発症後48時間以内に投与しないと効果が得られないと言われているため、タイミングを逃さずに受診することが重要です。

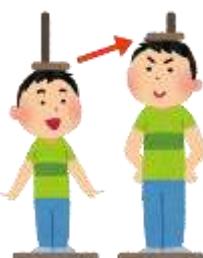
※家庭での看護については <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/kango>

## ☆インフルエンザに感染したら

学校に連絡をお願いします。学校保健安全法により、療養期間の目安が定められています。インフルエンザに感染した期間は、出席停止の扱いとなります。症状が出始めた日にさかのぼって、出席停止にすることができますので、御相談ください。

**停止期間は、発症日を0日として5日を経過かつ解熱後2日**となっています。

**登校許可証や登校届などの提出の必要はありません**が、必ず医師と療養期間について相談してください。また、療養期間を過ぎても体調がすぐれない場合は、医師と相談して登校するか御判断ください。



### 「健康カード」を返却します！

12月8日より「健康カード」(A4 2つ折り)を各クラスで返却します。

「健康カード」は、学期ごとの発育測定の結果を記しています。ぜひ、御家庭で、話題にしていただき、お子様の成長と一緒に喜んでいただけますと幸いです。

また、裏面には「成長曲線」があります。男女別で各年齢の平均値が太線になります。その上下に引いてある線（±2SD）から飛び出す場合は、受診目安となります。成長が気になるお子様の御家庭については、面談時等にお声掛けしています。

お子様の心身の健康や成長についての御相談は隨時受け付けております。御遠慮なく、保健室まで御相談ください！

御確認いただきましたら、表面の保護者欄にサイン・押印し、担任へ再度提出してください。

**再提出期限：12月15日（月）**