

ほけんだより 12月

千葉市立越智小学校



12月に入り、寒さがきびしくなってきました。千葉市では例年より早くインフルエンザ警報が発令されており、感染者数が増えています。引き続き、手洗い・うがいや咳エチケット、換気などの感染予防をして毎日元気に過ごせるようにしましょう。



手洗い うかい をしよう

11月に、越智小の児童のみなさんと一緒に、あわあわ手洗いの歌に合わせて、正しい手洗いの方法を練習しました。歌に出てくる手の動きには、手のこうや指先など、洗い残しの多い場所をきれいにするポイントがたくさん入っています。手を洗うときは、あわあわ手洗いの歌を思い出しながら、ていねいに洗いましょう。

そして、きれいに洗った手はしっかりとふいて乾かすことが大切です。水でぬれたままにしておくと、ウイルスやばい菌が手につきやすくなってしまいます。ふだんからハンカチを持ち歩いていつでも手をきれいにできるようにしましょう。



手洗いをしていないときの手には、ウイルスやばい菌が100万個もついています！



手を洗ったあとは清潔な ハンカチでふこう



2年生・せせらぎ学級では、手洗いチェックカードを使って、手の洗い残しを確認しました。みなさん、自分の手をしっかりと確かめて、ていねいに洗おうとする姿がすばらしかったです！

ふゆ 冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

保護者の方へ 「療養報告書」について

コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかかった場合は、出席停止となります。登校する際には、「療養報告書」が必要となります。

「療養報告書」は、学校HPや千葉市教育委員会(保健体育課)HPからダウンロードすることができます。また、学校でも用紙をお渡しすることができます。お子様が登校する時に、「療養報告書」を持たせていただき学校へ提出をお願いします。

※令和7年10月1日より、「登校許可証明書」の運用が廃止となり、感染症は全て、医師による証明が不要な保護者記載の「療養報告書」の提出に変更になりました。くわしくは、9月24日配信のすぐーるでご確認ください。



医療機関を受診し、感染症と診断が出たときは、学校に連絡をお願いします。