

# ほけんだより

令和6年11月29日  
中央小学校芳齋分校  
保健室

## 11・12月の保健目標

11・12月の保健目標  
寒さに負けない体をつくろう

冬にかけて様々な感染症が流行してきます。  
11月は全校で「丁寧な手洗い」を頑張りました。  
これからも丁寧な手洗いを続けましょう。

### ◆ 6つのタイミングで手を洗おう！



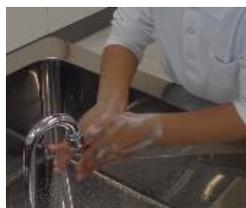
目には見えませんが、手にはたくさんのばい菌がついています。ばい菌がついたままの手で顔を触ったり、給食を食べたりすると、ばい菌が体の中に入り、病気になってしまいます。ばい菌を体の中に入れないように、こまめに手を洗いましょう。

### ◆ ていねいに手を洗おう！

手についたばい菌を落とすためにはどんな手洗いがいいのか、ばい菌に見立てたスタンプを手につけて洗うという実験をしました。



てくびもきれいに ゆびのあいだも 最後はハンカチで 「あわあわ手洗いの歌」で上手な手洗い！



# ねんせい じゅどうきつえんぼうしこうざ おこな 6年生 受動喫煙防止講座を行いました

がつ か がっこうやくざいし きたみどりせんせい こうし じゅどうきつえんぼうしこうざ おこな  
11月7日に学校薬剤師の北翠先生を講師として、受動喫煙防止講座を行いました。

クイズをしながら、タバコについて学ぶことができました。講座後、児童からは「タバコの煙は、体に悪い」「大人になっても吸いたくない」という感想が多くでていました。



けむり やく しゅるい  
タバコの煙には、約200種類もの  
からだ わる ぶつしつ ぶく  
体に悪い物質が含まれています。

いちどす いぞんせい  
タバコには、一度吸うとやめられない「依存性」があります。  
しんぞう のう びょうき びょうき げんいん  
心臓や脳の病気などあらゆる病気の原因にもなります。  
みせいねん す かい  
未成年がタバコを吸うとより害があります。



ち なが わる  
血の流れが悪くなるので、  
かお  
顔のシミやシワもできやすくなります。

す ひと す ひと  
タバコを吸う人のまわりでは、タバコを吸わない人も、タバコの  
けむり す  
煙を吸いやすくなるので、病気にかかるリスクが高まります！

とうきょうとほけんいりようきよく きんえんきょういくぶくきょうざい けんこう みらい き だれ おそ し  
東京都保健医療局の禁煙教育副教材「健康な未来を決めるのは誰？～タバコの恐ろしさを知りま  
しょう～」をつかって学習しました。ぜひ、ご覧ください。

## けんない りゅうこうき はい 県内でインフルエンザが流行期に入りました

インフルエンザは  
しゃっせきていし  
出席停止となります

インフルエンザ!?

登校再開は  
いつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。