



令和7年11月29日  
東京都立永福学園  
校長 三浦 昭広  
主任養護教諭 木村真紀子

空気が乾燥して、気温も下がってきました。寒さで夜眠れない時は、吸湿・放湿性に優れている綿やウールや羽毛などの天然素材の布団を体に掛けて、その上に保温性の高いアクリルやポリエステルなどの化繊の毛布や布団を掛けると暖かくておすすめです。お子さんに合わせて、布団の掛け方を工夫してみてください。

## 12月の保健行事

日程	内容	対象等
12月 5日（金）	親子歯科保健指導	中学部1年生および保護者の方
12月 11日（木）	親子歯科保健指導	小学部4年生および保護者の方
12月 19日（金）	親子歯科保健指導	小学部1年生および保護者の方

\*小児神経診 12月17日（水） 年間行事予定と変更になっています。

\*整形診察 12月12日（金）・12月18日（木）

対象の方には、お知らせを配布します。

\*精神保健相談 12月19日（金）

・希望される方は、12月12日（金）までに、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

\*ユースヘルスクエア相談（産婦人科相談） 12月8日（月）

・希望される方は、12月3日（水）までに、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

## 低温やけどに注意！

外の寒さが強まると、温かい暖房器具が恋しくなります。短時間では心地よいと感じる温度のホットカーペット、使い捨てカイロ、湯たんぽなどを長時間皮膚に接触していると、低温やけどになることがあります。低温やけどは、比較的低温（45℃～60℃くらい）に長い間触れていることによって起こるやけどの一種です。



低温やけどは、熱さや痛みを感じにくいと、症状に気付きにくいことがあります。また、見た目は少し赤くなっている程度でも、長時間温かいものが触れていたことにより細胞がダメージを受けている場合があります。子供や高齢者は皮膚が薄いため、注意が必要です。

低温やけどと思われる症状の時は、可能なら流水で20分ほど冷やした後、なるべく早めに受診してください。保冷材などで冷やす場合は凍傷の危険性があるので、保冷剤を布で巻いて皮膚に直接当てないようにしましょう。

## 冬の感染症

例年、冬の時期は、ノロウイルス等を原因とする感染性胃腸炎が流行します。また、都内のインフルエンザの患者報告数が警報基準を超えました。（11月13日保健医療局報道）昨年よりも6週早く警報基準を上回り、都内ではインフルエンザの流行が拡大しています。



### 感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルスなどによるウイルス性胃腸炎（感染性胃腸炎）は、感染力が強いのが特徴です。症状が治まるまで登校は控えて、登校の判断は医師に確認してください。腹痛・嘔吐・下痢が主な症状です。



### インフルエンザ

インフルエンザウイルスは本来寒さと乾燥を好むウイルスで、インフルエンザは冬に流行すると言われていました。しかし最近では冬に限らず発症がみられ、一年中注意が必要です。軽い風邪症状から始まり、急に高熱を出すことが多いです。インフルエンザと診断されたら、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過してから登校してください。

学校感染症で学校を休んだ場合、出席停止となり欠席にはなりません。「ほけんだより 12月号」と一緒に「治癒連絡票」を配布します。学校感染症に罹患したときは、いつから登校が可能か医師に確認して、登校の際は「治癒連絡票」に保護者の方が御記入の上、学校に提出をお願いします。

「治癒連絡票」の裏面に学校感染症の種類と登校の目安が書いてあります。

朝、熱がなくても、活気がない、顔色が冴えない、食欲がないなどの時は無理をせず休みましょう。

## 冬休み中の健康

年末年始はイベントが多く、人が大勢いる場所へ行く機会が多くなることや、生活リズムが変わることなどで感染症にかかりやすくなったり、体調を崩したりすることがあります。

日頃から実践している感染症対策や体調管理は、冬休みも引き続きお願いします。また、かかりつけ医や地域の病院が年末年始に診療しているか確認しておきましょう。

風邪症状の際、お手元に以前処方された抗菌薬や解熱剤がある場合でも、使用する前には、かかりつけ医に必ず相談しましょう。医師は症状により薬を処方しています。風邪の原因となる菌やウイルスは様々で、手元にある抗菌薬が必ずしも現在の症状に合っているかはわかりません。

冬季休業前に、「冬季休業中の健康調査について」を配布します。冬休み中、受診が必要なケガや病気の場合は、「冬季休業中の健康調査について」に御記入の上学校まで御提出ください。

## 冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする  
（空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける）
- ☐ 適度な湿度を保つ  
（加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す）
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする

