

ほけんだより

令和7年11月28日 No.12
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

引き続き、インフルエンザに注意しましょう！

11月の初めより、二小でもインフルエンザが大流行し、計9学級で学級閉鎖を行いました。

11月後半からは落ち着いていますが、埼玉県では流行警報が出ているとともに、全国的にインフルエンザの流行はまだまだ続くことが予想されます。また、B型もすでに出来始めているようです。A型に一度かかった人も、B型にかかる可能性はあります。一度インフルエンザにかかったからと油断することなく、引き続き感染予防に努めましょう。



ねつ ようちゅうい
熱がなくても要注意！

はつねつ しうじょう な なん
発熱などの症状が無くても、何らか
ふちょう
の不調があるなら、すでにウイルスな
かんせん からだ なか
どに感染し、体の中にひそんでいるか
もしれません。インフルエンザの潜伏
せんぶく
きかん かんせん しうじょう あらわ
期間(感染してから症状が現れるま
きかん にち ちが
での期間)は1~3日です。いつもと違
たいちょう わる かん まわ
って体調が悪いと感じる、もしくは周り
み たいちょう わる
から見て体調が悪そう
むり
なら、無理をせず、ゆく
やす たいせつ
り休むことが大切です。



「冷え」対策をしよう！

からだ ひ ちょうし
体 が 冷えていると、おなかの調子
わる ふちょうう
が 悪くなったり、いろいろな不調がで
たりする他、免疫力が下がり、インフル
エンザなどの病気にかかりやすくなり
ます。冷え対策も万全にしましょう。

- ホットドリンクを飲む
ゆぶね

○湯船につかる
したぎ はだぎ き

○下着・肌着を着る
くび てくび あしきび ひ

○首・手首・足首が冷えないように、
くつした てぶくろ つか
靴下や手袋・マフラーを使う



た だ て あ ら 正 し い 手 洗 い、 で き た か な？

手でいろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのひまつをおさえたりするため、手には目に見えないばい菌がついています。手についたばい菌が口や鼻から体のなかに入ってくると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりします。そうならないように、こまめに手を洗って、ばい菌をやっつけましょう。

手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。

- 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
ゆび ゆび あいだ あら
 - 手首を洗った
てくび あら
 - せっけんが残っていない (水で洗い流した)
のこ みず あら なが
 - せいけつなタオルやハンカチで手をふいた
て



～ 保護者の方へ ～

○「定期健康診断結果のお知らせ」再配付について

視力検査及び歯科健診について、12月23日現在で受診がお済みでない場合、再度お知らせを配付いたします。冬休み等の機会を利用して、早めの受診をお願いいたします。なお、今回再配付の対象となる方は以下に該当する方です。

すでに受診済みで、学校へ受診結果の用紙を提出していない場合、早めに学校まで提出をお願いします。受診した際に、学校からの「結果のお知らせ」を医療機関に出し忘れてしまった場合は、今回お渡しするお知らせの結果欄に、「受診結果・受診日・受診医療機関名」（わかる範囲で構いません）をご家庭でご記入の上、3学期始業式にご提出ください。

＜視力検査＞左右どちらかの視力がB以下で未受診の場合

＜歯科健診＞歯・口腔の健康診断結果のお知らせの「経過観察」もしくは「早診」の項目に○があり、未受診の場合

（「経過観察」については、「早めの受診」を促すものではありませんが、各家庭で歯みがきや食生活について継続的な注意が必要であるため、再度お知らせします（必要に応じて受診することをお勧めします）。）