



令和7年12月 4日
府中市立武蔵台小学校
保健室

インフルエンザ・胃腸炎が流行しています

気温が下がり空気が乾燥しています。感染症流行シーズンになりました。今年は例年より早く流行し、市内でも学級閉鎖の報告が続いています。先月は、本校でも高学年が学級閉鎖を行いました。

感染予防の基本は同じです。感染予防対策をいつも以上に念入りにしましょう。

人ごみの中や校外のスポーツ活動での交流など、引き続き感染予防対策が必要です。

1. ウイルスを近づけない

感染源になるウイルスは目に見えません。

空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりします。

換気でウイルスを部屋の外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどを続けていきましょう。

2. 免疫力を高める

もともと人の体に備わっている「免疫力」を高めれば、

ウイルスが体に入ってきて、外に追い出したりやっつけたり

してくれます。規則正しい生活を続けましょう。



3. うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクが高まる行動や、自分が感染して

しまった時に人にうつす危険がある行動は避けましょう。

寒くても外に出てみよう

ピョンピョンタイムが始まりました。短縄・長縄それぞれ練習しています。縄が当たると痛いけれど、寒い時期の体力づくりに最適です。楽しみながら跳びましょう。

他にも、霜柱・氷・雪など冬だけの楽しみが見つかるかもしれません。



踏むとザクザク楽しい音が。
土の地面を歩いてみよう。



雪を黒い画用紙などの上に置
いてみよう。結晶が見えるよ。





冬休み 歯みがき週間について

12月26日（金）～1月7日（水）歯みがき週間を実施します。

1・2・3年生は、歯みがきカレンダーに取り組みます。

1日3回食後の歯みがきをし、できたら歯みがきカレンダーに色を塗ります。昼は、ブクブクうがいで
もよいです。

4・5・6年生は、歯垢染め出し検査をおうちの人と一緒に取り組みます。

検査後は、赤く染まったところに注意して、ていねいに歯みがきをしましょう。
染め出し液の成分が気になる方は、使用せずに汚れやすいところを記入します。

それぞれプリントに記入して、1月8日（木）に担任の先生、

〇〇ご家庭でのご支援・ご協力をお願いします。〇〇



冬休み 誘惑に負けず、お酒やたばこは断ろう！

