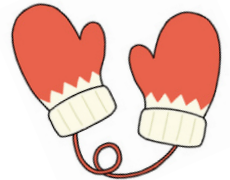




令和7年11月28日 志木第二小学校 ほけんしつ

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、風邪・インフルエンザの流行や皮膚トラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も忘れずにしましょう。

水分補給も冷たいものではなくて、温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。



## 自分でできる寒さ対策

日中は日が差して暖かい日もありますが、太陽がないと毎日本当に寒いですね。そんな寒い毎日を少しでも快適に過ごせるようにしていきたいものです。寒さ対策を載せたので自分でできそうなものから取り入れてみましょう。



湯船につかる



重ね着をする



防寒着を身につける



温かいものを飲む

## 冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

### 新幹線並みの速さ？!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## アレルギー疾患に関する調査を行います

令和8年度に向けて【アレルギー疾患に関する調査回答票】を12月1日（月）に配付します。回収の期限は12月8日（月）です。漏れのないようにご記入いただき期日までに担任へご提出ください。医師の指示により給食での対応が必要な児童のご家庭には、後日学校生活指導表をお配りいたしますのでの医療機関の受診をお願いいたします。



12月10日は国連が定めた世界人権デーです。全ての人は、国籍、性別、年齢を問わず、かけがえのない存在であり、みな平等に「人間らしく生きる権利」を持っています。多くの人々が平和で自由に暮らすためには、個々人が多様性を認め合えることが大切です。国際連合広報センターのHPに世界人権宣言を分かりやすい日本語で訳した【やさしい日本語で読む世界人権宣言】というものが載っていますので、親子で読んでみてはいかがでしょうか。



## 学校でケガをしたときは…

ほけんだより4月号の内容の再掲載にはなりますが、スポーツ振興センターの利用についてお知らせいたします。

学校管理下（家を出てから帰るまで）で起こったケガの医療費については「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の給付対象になります。原則学校での災害については**志木市の子供医療費助成制度は対象外**です。学校でのケガで病院へ行った場合は、担任を通して保健室までお知らせください。

なお、診療日から2年以内に請求しないと時効になります。同一の負傷・疾病に関する請求期間は、診療開始日から最長10年間です（例えば令和7年12月2日にケガをした場合、令和17年12月1日までの診療代まで申請することができます）。

請求の際は、病院で記入していただく書類の他に、病院等の領収書の原本の提出が必要になります。



## インフルエンザ流行中…

11月中旬から本校でもインフルエンザにかかっている子が多くなっています。病院受診されましたら、さくら連絡網にて病院で言われた「発症日」「出席停止期間（隔離期間）」をお知らせください。欠席の日数には数えませんが、体調がよくなるまでゆっくり休んでください。

### 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			
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
						
						
						
						
						
						
						
						

※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。