



ほけんだより11月

令和7年10月31日
杉並区立松庵小学校

11月に入り、秋らしさが増してきましたね。今年はインフルエンザの流行が例年よりかなり早まっています。手洗い・うがいはもちろん、体を冷やさないよう心がけて過ごしましょう。

朝ごはんは温かいスープや飲み物を飲むと、心も体もほっこりしますよ。

今月の保健目標 衣類の調節をする

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

その日の気温に適した服装を心がけて、元気に毎日過ごしましょう。

気温と衣類の目安

26℃以上	半袖
21～25℃	長袖
16～20℃	カーディガン、パーカー
6～15℃	セーター、フリース
5℃以下	ダウン、コート



今年は急に寒くなったね…

保護者の皆様へ

登校届・登校許可意書について

学校では、学校保健安全法により、感染症にかかった場合(疑いを含む)や感染のおそれがある場合は出席を停止させることができるとされています。感染症の種類や出席停止期間が定められていますので、下表の感染症にかかった場合は、学校へお申し出くださいますようご理解とご協力をお願いします。

治癒後に登校する際は、松庵小学校 HP から「登校許可意見書」(インフルエンザ・新型コロナウイルスの場合は「登校届」)を各家庭でダウンロード・印刷をしていただき、学校までご提出ください。学校でお渡しすることも可能ですので、必要な場合はお子さんの登校再開前にご連絡ください。

			保護者記載の「登校届」※2
			医師記載の「登校許可意見書」※1
第二種	インフルエンザ(特定鳥インフルエンザを除く)	発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで(裏面参照)	医師記載の「登校許可意見書」※1
	新型コロナウイルス感染症(ペーグコロナウイルス属コロナウイルス)	発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで(裏面参照) (無症状者の感染者は、検体を採取した日から5日を経過するまで)	
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風しん(三日ばしか)	発疹が消失するまで	
	水痘(水ぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで	
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
	髄膜炎・細菌性髄膜炎	同上	
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症(条件により校長が出席停止を判断)例: 感染性胃腸炎、ウイルス性肝炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症など	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	

※1 医師による「登校許可意見書」については、杉並区医師会との協議により文書作成料を500円とされていますが、医療機関によっては500円を超える場合がありますので、ご了承ください。

※2 受診した医療機関の医師による指示内容に基づいて保護者が記載します。

杉並区教育委員会 令和7年4月

11月12日は… いい皮膚(ひふ)の日です！

乾燥に 注意！

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなり、そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！



冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ



皮膚の表面がさけて、血がにじみます。

しもやけ



寒さで血行が悪くなり、赤く腫れます。

→保湿クリームをマッサージするようにめると予防になるよ！
乾燥する前にこまめにめろう！

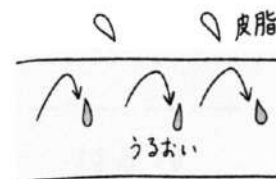
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



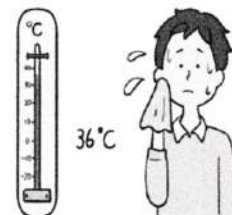
①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



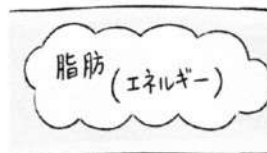
②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。