

# ほけんだより 12月

令和7年12月  
第4向陽小学校 保健室



朝晩の冷え込みもきびしくなり、吐く息が白くなってきました。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、特に体調管理に注意が必要です。4向小でも、発熱や咳、頭痛などの症状がある人が増えており、インフルエンザが流行しています。規則正しい生活、手洗い、うがいなどいつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

もうすぐ冬休みですね。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人も、「新学期を元気に迎えるコツ」を確認して、元気に冬休みを過ごしましょう。また3学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 新学期を元気に迎えるコツ!



## 冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。  
冬だけの楽しみが見つかるかも。

### 規則正しい生活をしよう



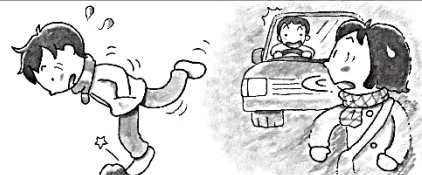
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

### 体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。



霜柱 踏むとザクザク楽しい音が。  
土の地面を歩いてみよう。



氷 寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



雪 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。



## おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止について

今年度は早い時期からインフルエンザが流行しています。インフルエンザに罹患した場合は、学校保健安全法に基づき出席停止の措置を取ります。

医師の診断を受けたら、学校へ御一報ください。出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっております。

登校の際、医師の治療証明は必要ありませんが、出席停止期間中の検温の記録をお願いします。(罹患状況報告書は保護者の方がご記入ください。)

# 感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

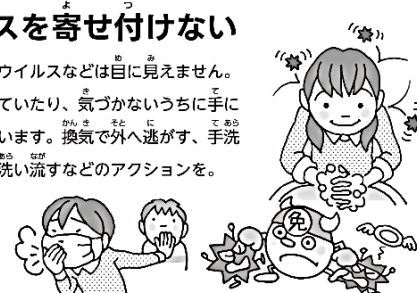
健康に  
過すための



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。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ています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさん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しまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまつたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

## 冬に気をつけたら 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症

☒ インフルエンザ

☒ 溶連菌感染症 など

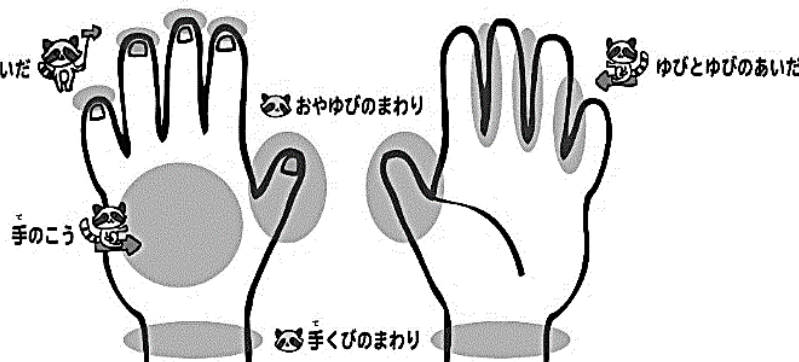
空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など



てあら 手洗い・うがいのポイントをもう一度確認しましょう！

洗い残しの多い場所を意識して、ていねいに手を洗うようにしましょう。手洗い後の手指消毒でさらに予防効果UP！



うがいは、まず「ブクブクうがい」で口の中をキレイにしてから「ガラガラうがい」をすることが大切です。口の中のウイルスを洗い流して、のどの乾燥を防ぐ効果もあります。