



ほけんだより

ふゆ やす み 号

令和7年 12月19日(金)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

あしたからいよいよ冬休みですね。クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますが、生活リズムが乱れて体調を崩さないよう気をつけましょう。
2025年も残りあと少し。冬休み中に今年を振り返りながら、新しい年に向けて頑張りたいことを考えてみましょう。体調管理には十分気をつけて、新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。

冷えは万病のもと

免疫力の低下
生理痛の悪化
生理不順
腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り
肌荒れ
寝つけない

生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になっていませんか。



みつけよう！
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。

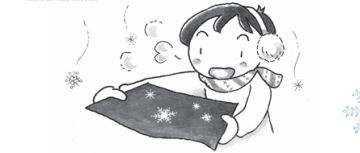
霜柱
踏みしめるとザクザク楽しい音が。
土の地面を歩いてみよう。



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。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ

特徴
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間
1～3日

症状
38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス

特徴
感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間
1～2日

症状
吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス

特徴
風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間
2～4日程度

症状
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

- ふゆやすみを**
- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
 - ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
 - や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
 - す** すいみん時間はたっぷり取ろう
 - み** みんなで笑って、よいお年を



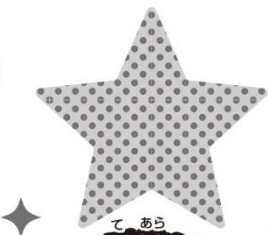
冬休みに楽しい思い出をたくさん作って
笑顔で新しい年を迎えましょう。



かん せん 症 注 意 報
感 染 症 注 意 報

自分も...
まわりも...

10のアクション
健康に
過ごすための



ポイント 1

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。
くう きちゅう 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ても外
に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント 3

うつらない・
うつさない

ほか ひと かんせん 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
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。



先へ負けずに
新学期を 元気に 迎える コツ!

規則正しい生活をしよう



適度に運動しよう



冬ならではの事故に気をつけよう



体を温めよう

