

ほけんだより

ふゆ やす 冬休み号



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

明日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。

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。

ずっと家の中で過ごす
夜ふかしをする
コタツで寝る
朝ごはんを食べない

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

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

合言葉に、

元気に過ごそう!



冷えの
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

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

ふゆやすみに楽しい思い出をたくさん作って
おもいで
えがお
あたら
とし
むか
笑顔で新しい年を迎えましょう。





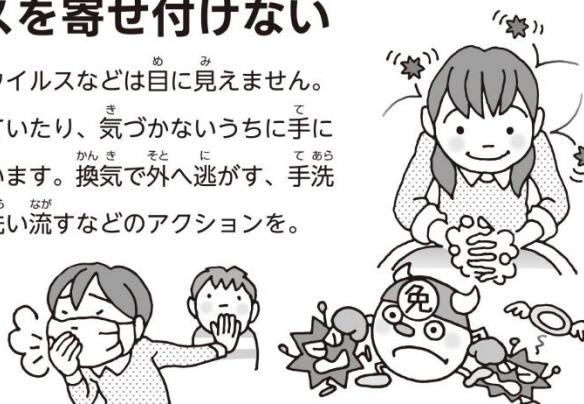
じぶんもまわりも



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、気づかぬうちに手に
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

めん えき りょく たか 免疫力を高める

そもそも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ても外に追い出したりやっ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 たか
他の人から感染するリスクを高
こうどう じ ぶん かんせん
める行動や、自分が感染してし
ひと き けん
まったく人にうつす危険の
こうどう さ
ある行動は避けましょう。



規則正しい生活をしよう



はやねはやおあさたがっこうひ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おなせいかつす同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



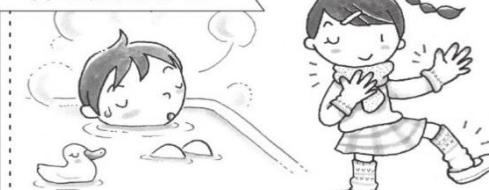
うんどう めんえきりょく からだ かぜ つよ
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。さむ あせ て すいぶん ほきゅう わす
寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

ふゆ じーこ き
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。

からだ あたた
体を温めよう



からだ ひ かぜ ゆふね
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。