

# ほけんだより 12月

令和7年 12月1日

酒河小学校保健室



寒さもきびしくなり、体調をくずしやすい時期になりました。  
酒河小でも体調不良の人が増えて来ました。マスクを3枚程度、常にカバンの中に準備しておいてください。手洗い・うがい・換気・加湿・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけ、残り少ない2学期を元気で過ごしましょう。

そのひと言、  
**千々川**と刺さって  
いませんか？

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで  
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

小さい声に  
してほしいな



手洗い うがいは  
しっかりと

## 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

友だちとの会話で、いやな思いをしたことはありませんか。言った人は、何気なく言っているのだから覚えていないと思いますが、言われた人は、忘れられません。今の言葉はどうだったかなと振り返ることができる人になってほしいです。『ふわふわ言葉』で、会話できるといいですね。

## カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない



✕ 肌に直接貼らない



✕ 熱くなったら  
体から離す

学校でカイロを使用  
する場合は、名前を記  
入し、必ず家に持って  
帰りましょう。

学校でカイロを捨て  
ることはできません。

## 風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 食欲がない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ あまり外出したくない

### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう！

### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。