

# ほけんだより 12月

令和7年12月1日  
酒河小学校保健室



そのひと言、  
千ヶ川と刺さつて  
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！
- どうして？
- 小さい声にしてほしいな
- 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？

**気をつけよう**  
感染症に  
手洗い うがいはしっかり

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で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。

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。

## 冬に流行しやすい感染症

### インフルエンザ



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



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



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

## 風邪に負けないカラダをつくろう



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  
せるとなお良いでしょう！

3~6個  
免疫を保つための生活習慣が乱  
れてています。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  
ましょう。

