



令和7年12月1日
旭東小学校保健室

日ごとに風が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬に近づいてきました。体が寒さになれていないため、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節や、汗の対策にも気を配って、元気に乗り切りましょう。

冬休み こんな生活、イエローカード！

12月25日から冬休みです。せっかくの冬休み、元気にすごしたいですね。元気にすごすには、生活リズムをくずさないことが大切です。また、今年も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に気をつけながらすごさなくてはなりません。しっかり予防して、楽しい冬休みにしてください。

夜ふかし	食べ過ぎ	運動不足	スマホの見過ぎ
休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。	腹八分目を意識しよう。間食の Snack 菓子にも注意。	少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。	動画や SNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。



もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝させる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



12月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	・めんえき力を高めよう ・こまめに換気をしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	・安全な遊びの工夫をしよう

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次のの中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

- | | | |
|-----------------|------------------|--------------------------------|
| ①こまめに
手洗いをする | ②部屋の空気を
入れかえる | ③感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける |
| | | |

A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ①ハンカチか
上着のそで
口をおおう | ②そのまま、
くしゃみを
する | ③友だちに
ハンカチを
借りる |
| | | |

A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。