

ほけんだより 12月

おうちの人と一緒に
読んでください
令和7年12月5日
南長崎小学校 保健室

12月になりました。2学期も残りわずかです。これからクリスマスに大晦日・お正月と楽しみなことが盛りだくさんですね。12月は2学期のまとめでもあります。みなさん、毎日の学習や生活のなかで、いろいろなことを頑張っていましたね。これまでの生活を振り返り、いいしめくりにしましょう。



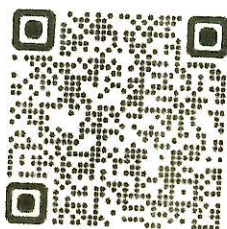
今月の保健目標

感染症を予防しよう

もうすぐ冬休みになります。生活リズムを崩さずに規則正しい生活を送るようにしましょう。寒いからと家の中ばかりで過ごすのではなく、天気の良い日は外で遊ぶようにしましょう。外で元気に遊ぶこともウイルスなどに負けない強い体をつくるために大切です！

病気のよほ"う"ワイズ！

クロームブックで
QRコードを
よみとて
ください！



なん
何もんせいがい
できるかな？
ぜん、ちようせん
してみてくださ"う"！

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

【保護者の方へ】

〇市内でインフルエンザが流行しております。学年閉鎖や学年閉鎖等している学校もあります。今週に入り、本校でも、インフルエンザA型や発熱等による欠席者が増えてきています。(令和7年12月4日現在 7名)換気や手洗いなどの感染対策を引き続き行っていきます。ご家庭でも、体調管理等を宜しくお願いいたします。予防接種の実施につきましても、ご検討ください。

インフルエンザ
の欠席者です

《出席停止の基準》

インフルエンザ	発症後5日かつ、解熱後2日を経過するまで
感染性胃腸炎（ノロウイルス）	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態がよくなるまで
新型コロナウイルス	発症後5日かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

感染注意報

自分も
まわりも

健康に 過ごすための 10のアクション



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

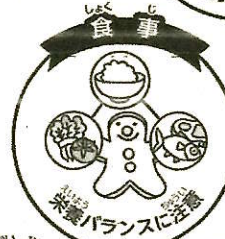
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



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外に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

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。



冬に気をつけたい 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症
 ☒ インフルエンザ
 ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

いろいろな行事があった2学期、みなさんはどんな思い出ができましたか？先生は、トイレのつかいかたが1学期よりもきれいになっていたことがうれしかったです。これからもつづけていきましょう！
さむくなってきた、1本調子をくずす人がふえてきました。生活リズムがみだれると、めんえき力がおちて病にかかりやすくなります。せっけんて、手あらい・うがいをし、よいまうしましょう！
もちろん、ハンカチ・ティッシュもわすれずにもってきてくださいね！



ほけんしつ
まっぴが先生