

ほけんたより 12月

おおとよしょうがっこう
大豊小学校

2025年

12月号



12月がやってきました。寒さが苦手な人には、つらい季節です。
私は冬になると、足に「しもやけ」ができてしまうので、お風呂にゆっくりつかり、マッサージをしようと思います。



寒くて、手をポケットに入れている人はいませんか。手をポケットに入れると、転んだ時に手を床につけなくなり、顔や体にけがをしてしまいます。手が冷たくなってしまうときは、カイロや手袋をつかいましょうね。

～12月の保健目標～ 冬を健康に過ごそう！

★手を石けんでていねいに洗い、ハンカチでふこう。
⇒毎日、ハンカチ・ティッシュを持ってきましょう。



★休み時間には、教室の窓を開けて空気を入れかえよう。



せきがでるときはマスクをつけよう！



★温かい飲み物を飲んだり、お風呂に入ったりして、体を温めましょう。

★眠る時間を大切にして、しっかり体を休めよう。

家を出る前にチェック！

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当時はまるものがあったからだら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくてでも、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、などの体調を整えましょう。

家を出る前に、自分の体調を家族に伝えましょう。

体調がわるい時は、けんこうかんさつで、たんにんの先生に伝えます。

授業を受けるのがきつい時は、無理せず、保健室へ来てくださいね。

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰で
しょうか？ 全員見つけましょう。



こたえ

Aさん
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44~50°C）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

肌が乾燥し、あかぎれや湿疹で、保健室にくる人が増えてきました。保湿をしましょう。

乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

- 体をこしごし洗わない
- 保湿クリームを使う
- 加湿器を使う
- 42°C以上の熱いお湯に長くつかない



保護者の皆様へ

右の感染症の他にも、たくさん
の感染症があります。出席停止と
なる感染症もありますので、医療
機関で診断を受けられましたら、
学校へお知らせください。

2025年が間もなく終わります。
保健室からのお迎えのお願いなどに、
快くご協力をいただきまして、本当に
ありがとうございました。2026年もどうぞよろしく
お願ひいたします。

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