

ほけんだより 12月

おおとしょうがっこう
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、マッサージをしたいと思います。



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ていると、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・ティッシュを持てきましょう。

ご家庭での声かけと確認をお願いします！

★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



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、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、たんになの先生に伝えます。

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（44～50℃）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、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。

からだを
洗わない

保湿クリーム
を使う

42℃以上の
熱いお湯に
長くつかない

加湿器を
使う



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いいたします。

冬に流行しやすい 感染症		
インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	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。	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 1～3日	潜伏期間 1～2日	潜伏期間 2～4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	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