

すくすく湯出っ子



NO.9 令和7年12月22日(月) 湯出小 保健室 坂本知子

冬休みを元気にすごそう

～こんなことに気をつけよう～



はや 早ね
はや 早おきを
こころ 心がけよう



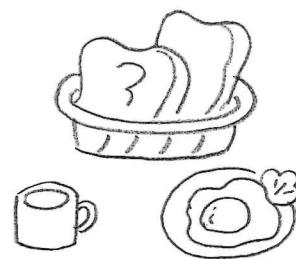
わる ぐあいの悪い
ところをなおそう



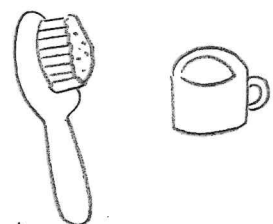
た 食べすぎに注意
しよう



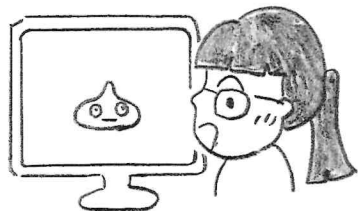
こまめに手あら
うがいをしよう



あさ 朝ごはんを食べよう



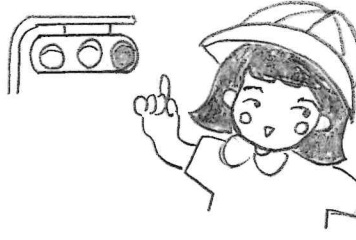
あと 食べた後やねる
まえ 前に歯をみがこう



テレビやゲームは
時間をきめよう



からだ 体を
動かそう



こうつう 交通ルールを
まもろう



ゆてしょうがっこう ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

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

石けんを使って、こまめに手を洗い
部屋の空気の入れかえもしよう。

おうちのかたへ

今年も残りわずかとなりました。一年の締めくくりと新年を迎える準備で、何かと忙しい日々をお過ごしのことと思います。子供たちはまもなく冬休みになりますが、冬休みはクリスマス・お正月と楽しい行事がいっぱいで、つい食べ過ぎたり、夜更かしをしたりと、生活のリズムが乱れて体調を崩すことが多いようです。できるだけ学校がある日と同じような生活のリズムで過ごせるよう注意してください。

また、歯科等が未治療の方は、早めに医療機関の治療や指導を受け、お子様が健康な状態で生活を送ることができるようお願いいたします。お家の方も健康に留意され、よいお年をお迎えください。



ほげんだより 12

湯出小 保健室 R7 年 12 月 22 日 発行



いま ちが むかし ひ い いちにち はじ かんが
 今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そ
 のため一年の始まりは大晦日の夕方。一年で最初の食事の夕食にごち
 そうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせ
 た感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神様「年神様」へのお
 供え物でもあります。みなさんも一年の感謝の気持ちと次の一年の健
 康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてください。

冬に負けずに 新学期を 元気に 迎える コツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの
 人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもし
 れません。冬休みを楽しみながら、新学期を
 元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活しましょう



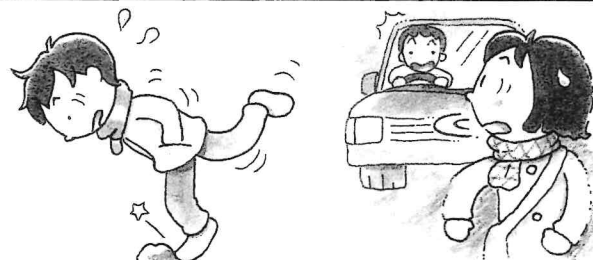
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
 同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しましょう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
 ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
 えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
 いことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
 る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。
 冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。
 土の地面を歩いてみよう。



氷

寒い朝、水たまりやバケツの
 水が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上に置
 いてみよう。結晶が見えるよ。

