

# ほけんだよい 12月

三郷市立  
彦糸小学校  
保健室  
令和7年12月

## 12月の保健目標

ふゆ けんこう  
冬を健康にすごそう



12月になり、一段と寒さを感じるようになりました。寒くて空気が乾燥するこの時期は、感染症が流行しやすいです。手洗い・うがいなどの感染症対策や、早寝・早起・朝ごはんなどの規則正しい生活をして、寒さを乗り切っていきましょう。体調が悪く、寒いときやいつもと違うな、と感じたときは、無理をせず休むことも大切です。楽しい冬休みを迎えるためにも、今から体調を整えていきましょう。

2学期最後の今月も、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

**感染症注意報**

自分も まわりも

**10のアクション**

**ポイント1** **手洗い** **ウイルスを寄せ付けない**

ウイルス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。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2** **換気** **マスク** **免疫力を高める**

部屋の2カ所を開けると、正しくつける、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けたたりしてくれます。

**ポイント3** **食事** **睡眠** **運動** **密回避** **咳エチケット** **検温** **休養** **うつらない・うつさない**

栄養バランスに注意、量も質も確保、意識して体を動かす、人混みは避ける、咳やハンカチでおさえる、体調が悪いと思ったら、無理しない、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

## て あら 手を洗おう

- ・外から室内に入るとき
- ・トイレのあと
- ・掃除のあと
- ・ごはんやおやつを食べる前

水道の水は冷たいですが、感染症対策のためにも

30秒くらいかけてしっかり手を洗いましょう。

