

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・早起き・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。



12月の保健目標

ふゆ けんこう
冬を健康にすごそう



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

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。

