



☆.....☆.....☆.....☆..... 2024 年 11 月 28 日 日出学園小学校 保健室

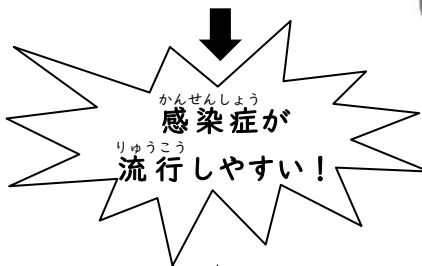
行事が盛りだくさんの2学期が終わりに近づき、2024年も残り1か月となりました。もうすぐ冬休みですね。クリスマス、お正月など、楽しいイベントも待っています。しかし、最近は寒さが厳しくなり、体調をくずしてしまう人も増えてきました。それぞれ自分ができる対策をして、元気に冬休みを迎えることができるといいですね。

☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

感染症を予防しよう

多くのウイルスや細菌
低温・乾燥した環境で活発
→冬は生存期間がのびる、
感染力↑

人間
寒さや乾燥
→免疫力（ウイルスや細菌
とたたかう力）が下がる



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

冬休みの過ごし方

休みの日が続くと、夜ふかし・食べ過ぎなど、生活が乱れてしまう人も多いでしょう。しかし、不規則な生活を続けて、せっかくの冬休みに体調を崩してしまうのは残念ですね。冬休みを元気に、楽しく過ごすためにも、なるべく学校がある日と変わらない規則正しい生活を送るよう、心がけましょう。

冬休み、生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱい。だからといってこんな生活になっていませんか。



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

ふゆ かんそうたいさく
冬の乾燥対策をしよう

かん そう はだ
乾燥肌を
ふせ
防ごう!

くう き かんそう ふゆ はだ かんそう
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
体をごしごし
洗わない

ほしつ
保湿クリーム
を使う

か しつ き
加湿器を
使う

いじょう
42℃以上の
あつ
熱いお湯に
なが
長くつかからない



【保護者の方へ】
がっこうせいかつ
学校生活におきまし
て、ハンドクリーム
やリップクリーム
（むこうりょう むちゃくしよく
（無香料、無着色、
やくよう
薬用のもの）をお子
さまも
様に持たせる場合
は、連絡帳などで
たんにと し
担任にお知らせくだ
さい。

ほ けんしつ ねが
【保健室からのお願い】

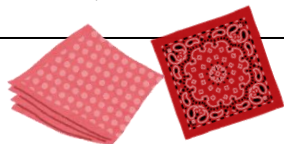
① 予備の靴下について

ランドセルや補助バッグなどに、予備の靴下
のご用意をお願いいたします。特にこの時期
は、タイツを着用して登校するお子様がお
多いかと思ひます。体育の授業の際は、タイ
ツを脱いで靴下に履き替えます。靴下を忘れ
た場合、貸し出すことはできません。季節を
問わず、雨の日の登校中、靴下が濡れた場
合などにも役立ちますので、この機会にご用
意をお願いいたします。



②ハンカチ・バンダナについて

ハンカチやバンダナなど、ご不要なものが
ございましたら、保健室まで寄付をしていた
だけますと大変助かります。けがをしたとき
や熱中症の際に、保冷剤をハンカチで巻
き、患部や身体を冷やすために使用してい
ます。ご協力よろしくお願いいたします。



ふゆ
冬はケガも
しやすい?!

① 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって
硬くなり、突然激しい運動
をすると足がもつれたり転
んだりしやすくなります。
準備運動は入念に！



② ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケッ
トに入れたまま動くと、転
んだときに手をつくことが
できず思わぬ大ケガにつな
がることも。



③ 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増
える時期です。使い捨てカ
イロや湯たんぽなどを長時
間同じ場所に当て続けると、
低温やけどの危険も。



健康に年を越して、
新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！