



.....☆.....☆.....☆..... 2025年11月25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、2025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、最近は厳しい寒
 さや感染症の流行などで、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

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、さまざまな感染症が流行します。今年は特にインフルエンザの流行が早く、11月から学級閉鎖になるクラスもありました。引き続き、うがいや手洗い、換気などの感染対策と、規則正しい生活を心がけましょう。

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



通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

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。

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

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

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

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

【保護者の方へ】

感染症の検査では、発熱後すぐに検査をしてもウイルスの量が少なく、偽陰性(感染しているが、陰性判定)になることがあります。また、インフルエンザでは二峰性発熱(一旦解熱した後、再び発熱)という熱型を示すことがあります。一旦回復したように見えた後、再び悪化することもあります。お子さまの体調不良時には注意深く様子を見ていただくよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

やってみよう！免疫力チェック



風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

ふわふわ言葉を使おう

そのひと言、手元と刺さっていませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかけた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どうぞ

こうしてくれるとうれしいな

ちょっと通してくれる？

どうしたらできるかな？

ちいさい声にしてほしいな

冬休みも元気に過ごそう

休みの日が続くと、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よね。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。

生活が乱れていませんか？
冬休み、

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。

ずっと家の中で過ごす

食べ過ぎ

夜ふかしをする

コタツで寝る

朝ごはんを食べない

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。