



ほけんだより 12月



2024年も残すところあと1か月になりました。今年は皆さんにとってどんな1年でしたか？振り返った時に「いい1年だった！」と思えるように最後まで気を引き締めて頑張りましょう！また、12月19日には校内マラソン大会も予定されています。寒さに負けず、体調を整えて挑めるようにしましょう！

○校内マラソン大会において

【前日まで】

- 準備運動をしっかりと練習に励みましょう。
- 終わった後の整理体操も忘れずにしましょう。
- 食事と睡眠はしっかりとって、体を休めることも大切です。
- 汗をかくので、タオルや水筒・着替えの準備もおきましょう。

【当日】

自分のペースで精一杯ゴールを目指して頑張りましょう！
※体調の悪い人は無理せず先生に相談してください。



○クリスマスについて 知っていますか？

☆クリスマスプレゼントの意味は？

プレゼントを贈るのはキリストに対する親切と同義と考えられ、「お互いを思いやり、一緒に喜びを分かち合う」という意味があります。



☆サンタクロースの名前の由来

サンタのモデルとして有名なのは神父ニコラスです。ニコラスを意味するオランダ語源の「シンター・クラス」から「サンタクロース」と呼ばれるようになりました。



☆各国のクリスマスの過ごし方

アメリカではお正月のように家族と過ごすのが定番。イギリスでは会社や交通機関などすべてお休みです。オーストラリアは真夏なのでサンタがサーフィンする姿も見られます。

○風邪とインフルエンザ・コロナウイルスの違い

風邪を引いたかも？もしかしてインフル？コロナ？と感染症が疑われるときには、病院に電話してから受診するようにしましょう。（※感染の拡大を防ぐために別室対応となる可能性があります。）

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
流行する時期	1年を通じて散発的	12～2月頃が多い	1年を通じて散発的
病原	ライノウイルス、アデノウイルスなど数百種類	インフルエンザウイルス（A型・B型・C型）	コロナウイルス
潜伏期間	2～4日	1～3日	1～14日
おもな症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱（38℃以下が多い）	38℃以上の発熱、筋肉痛、関節痛、のどの痛み、咳、頭痛など	38℃以上の発熱、筋肉痛、倦怠感、咳、痰、味覚・嗅覚障害
症状の進行	ゆっくり	急激	ゆっくり
症状の出る部位	のど、鼻など局所的	全身	全身

一般的にはインフルエンザのほうが症状の重い場合が多いですが、どちらも免疫力や抵抗力の弱い人・持病のある人にとっては生命に危険が及ぶ合併症を引き起こす可能性があります。風邪とインフルエンザ・コロナウイルスの違いを理解して、早めに適切な治療を受けることが自分のためにも周りの人のためにも大切です。



○感染症を予防するために

① 換気

ウイルスは乾燥し、よどんだ空気が大好きです。1時間に1回程度は換気して空気を入れ替えましょう。



② 手洗い・うがい

ウイルスが体の中に入り、のどで増えることを防ぎます。寒いですがしっかり丁寧に洗いましょう。



③ マスク

くしゃみや咳でウイルスを飛ばしてしまうことを防ぎ、保湿することでウイルスの増殖を防ぐ効果もあります。

