



ほけんだより 12月



2025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18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むけて

【前日まで】

- ・準備運動をしっかりして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・着替えの準備もしておきましょう。

【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「シンターカー・クラース」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。



2025年12月1日
日和佐中学校 保健室

○風邪とインフルエンザ・マイコプラスマ肺炎の違い

風邪を引いたかも？もしかしてインフル？肺炎？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	マイコプラスマ肺炎
流行する時期	1年を通じて散発的	12～2月頃が多い	秋から冬にかけて流行
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）	マイコプラズマ・ニューモニエ
潜伏期間	2～4日	1～3日	2～3週間
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	発熱、頭痛、乾いた咳（解熱後に咳が強くなる）
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

○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。



年末年始は多くの人が集まる行事がたくさんあります。
冬休みを元気に楽しく過ごせるように一人一人が感染症を予防し流行を防止しましょう！

