



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！

〇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。



〇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。



〇風邪とインフルエンザ・マイコプラズマ肺炎の違い

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	マイコプラズマ肺炎
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

〇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ね。
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！