



ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2025/12/1

いよいよ本格的な寒さが身に染みる12月となりました。冬は、風邪やインフルエンザといった病気の菌が活発になる季節です。病気に負けない元気いっぱいの体で毎日を過ごせるように、手洗いやうがいを含め、以上に丁寧にすることがとても大切になってきます。体をポカポカあたためて、寒さに負けず、楽しく学校生活を送ってくださいね。

免疫力チェック!



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。

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。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> 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きています。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。

冬に気をつけたい病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む



接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる



空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む



経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする



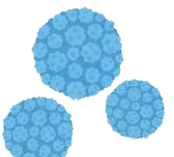
飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症など



空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など



感染症注意報



~健康に過ごすための10のアクション~

手洗い



こまめに・ていねいに

換気



部屋の2カ所を開けると◎

マスク



正しくつける

食事



栄養バランスに注意

睡眠



量も質も確保

運動



意識して体を動かす

密回避



人混みは避ける

咳エチケット



腕やハンカチでおさえる

検温



体調が悪いと思ったら

休養



無理しない

ポイント



ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気付かないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント



免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつけたたりしてくれます。

ポイント



うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。冬はインフルエンザ等の感染症に注意が必要です。学校での子どもたちの体調をしっかりと見ていきます。ご家庭でも健康観察と規則正しい生活習慣の継続をよろしくお願いいたします。

冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに涙が出ない

皮膚、口の中がかわいている

おしっこの量が少ない、色が非常に濃い

ぼんやりして眠りがち

目が窪んで見えるなど



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる?

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。

