



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、手洗いやうがいを今まで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。

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック!

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。

0~2個
普段から健康を意識できています。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。

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

冬に気をつけたい病気の例

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

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

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

～健康にすごすための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

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。空気中に漂っていたり、気付かないうちに手に付いたりしています。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。

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て外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

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ひいたします。

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
- おしっこ量が少ないと色が非常に濃い
- ぼんやりしてねむりがち
- 目が窪んで見えるなど

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。

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

脱水症の症状があったら
水分を少しづつ何回かに分けの飲ませてください。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。