

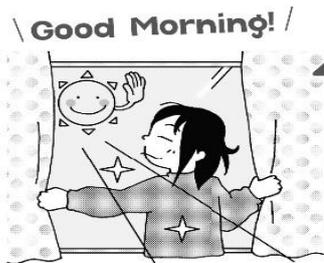
# 保健だより12月

東小学校 ほけんだより 7, 12, 19



いよいよ2学期も残すところあと数日となりました。雪が降って寒い毎日ですね。今年度、11月の半ば頃からインフルエンザが流行してしまい閉鎖になったクラスが数多くありました。冬の感染症にはくれぐれも気をつけて過ごしたいですね。冬休みは楽しい予定がいっぱいの人、家族とゆっくり過ごす人、普段会えない親類の人と集まる計画のある人などいろいろだと思います。冬休みを楽しみながら、元気に過ごしてください。また1月8日(木)3学期スタートで元気に会いましょう。

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう!



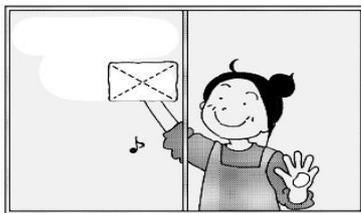
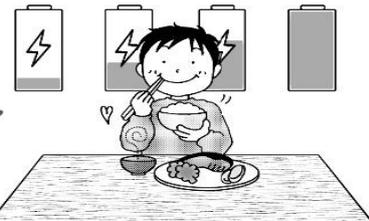
Good Morning!

体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済まらずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



### 連絡

- ♥ 冬休み健康生活チェック表を配りました。新しい年の健康目標をおうちの人と話し合って記入してください。3学期始業式に持ってきてください。
- ♥ 1月はスキー教室が予定されています。冬休み中に、スキー関連用具が体に合っているか確認しましょう。



保護者の方へ

◎ 健康の記録について

今回記入されているものは、 秋 → 視力、尿検査、歯科検診、体の発育 です。

最終のページに学年・学期のコメント欄があります。そちらにチェック、記入をお願いします。

提出日 令和8年1月9日（金）担任へ提出

オレンジのファイルは小学校・中学校9年間使う大切なファイルです  
取り扱いには十分気をつけてください。

ふゆ りゅう こう かん せん しょう  
冬に流行しやすい **感染症**

インフルエンザ



とくちょう  
特徴

つうじょう かぜ くら きゅうげき  
通常の風邪と比べて、急激  
つよ しょうじょう あらわ  
に強い症状が現れる。

せんぷく き かん  
潜伏期間

1～3日

しょうじょう  
症状

ど いじょう こうねつ ず つう  
38度以上の高熱、頭痛、  
かん せつ つう せき はな みず けん たい かん  
関節痛、咳、鼻水、倦怠感、  
お かん  
悪寒 など

ノロウイルス



とくちょう  
特徴

かん せん りよく ひじょう つよ かん せん  
感染力が非常に強く、感染  
しや はい せつ ぶつ と ぶつ  
者の排泄物やおう吐物など  
からもかん せん  
から感染する。

せんぷく き かん  
潜伏期間

1～2日

しょうじょう  
症状

は げ と げ り  
吐き気、おう吐、下痢、  
ぶく つう けい ど はつねつ  
腹痛、軽度の発熱 など

しん かん  
新型コロナウイルス



とくちょう  
特徴

かぜ かる しょうじょう  
風邪のような軽い症状から、  
つよ はつねつ こきゅう きしょうじょう  
強い発熱や呼吸器症状まで  
はば ひろ  
幅広い。

せんぷく き かん  
潜伏期間

2～4日程度

しょうじょう  
症状

せき いた 37.5 度  
咳、のどの痛み、37.5度  
いじょう はつねつ けん たい かん み かく  
以上の発熱、倦怠感、味覚  
しょうがい  
障害 など