



令和7年12月3日

若楠小学校 保健室



本格的な寒さを感じるようになり、いよいよ今年も最後の月となりました。感染症流行シーズンになり、本校でも11月からインフルエンザでの欠席が増えてきています。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。「手洗い・うがい・換気」などの感染症対策に加えて、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、残りの2学期も健康に過ごせるように病気に負けない体をつくりましょう！

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

12月8日～12月12日は「感染症予防週間」です



健康委員会の活動で、12月8日～12日の日程で、感染症予防週間を実施します。ウイルスによる病気の予防の基本は「手洗い・うがい」です。今回の感染症予防週間では、給食前の手洗い・うがいができているか、ハンカチ・ティッシュを持ってきているかのチェックをします。全員が感染症予防を心がける機会になればいいですね。

ふゆ やす 冬休みのすごしかた

もうすぐ冬休みに入ります。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには2つのコツがあります。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



はやねはやお 朝ご
飯を食べるなど、
学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

てきど うんどう 適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

ふゆ 冬の交通事故はなぜ多い？

ゆき しゅう い じょうきょう
雪で周囲の状況が
見えにくい



くら じ かん はや
暗くなる時間が早く、
歩行者や自転車が
見えにくい



き せい りょう
帰省や旅行で
車の交通量が増える



せき せつ どう けつ
積雪や凍結で
道路が滑りやすい



くら まえ き たく どうろ おうだん とき さ ゆう あんぜん
暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全を
しっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

かんせんしょう 感染症やケガには気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてください。

しぎょうしき げんき すがた 始業式に元気な姿で、みなさんと会えるのを楽しみにしています！

