



ほけんだより 12月



令和7年11月28日
平井西小学校
保健室

これからが冬本番です！

早いもので今年もあと1か月となり、寒さのピークはこれからが本番です。西小でもインフルエンザなど、感染症での欠席が増えています。毎日の手洗いうがい、十分な食事と睡眠をとることで症状が悪化しないよう気を付けましょう。また、冬は乾燥した空気や暖房、アルコール消毒によって喉や肌が乾燥しがちです。保湿や加湿をして元気に過ごしましょう。

感染性胃腸炎にご注意ください！

乾燥した季節は胃腸炎が流行しやすいです。発熱や嘔吐、下痢、腹痛など複数の症状が見られる場合は早めに受診をしましょう。嘔吐や下痢がひどい場合は、脱水症状に注意が必要です。食事ができない時でも、水分をこまめに補給するようにしてください。



汚れた衣服で家庭内に感染が広がらないように注意!!

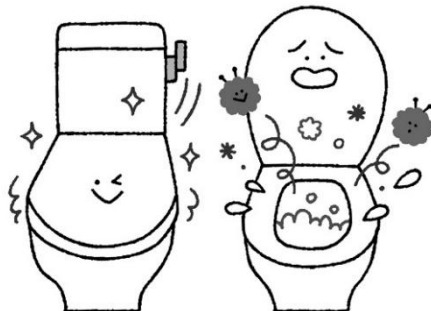


85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたものを使用してください。



汚れた場所もしっかりと消毒をしましょう。アルコール消毒はノロやロタウイルスには効きません。塩素系漂白剤を薄めたものを使用してください。

「トイレのフタはしめてから流そう」



消毒をしたら洗濯機に入れてもOK

熱が下がっても、1週間ほどは吐物や便にウイルスが含まれます。適切に処理をしましょう。

12月の保健目標

そと げんき
外で元気よく

あそ
遊ぼう

びょうき よぼう ちかみち
病気の予防の近道は…？

これからの季節はインフルエンザやRSウイルスなどの病気が流行ります。これらは「感染症」と呼ばれ、人から人へうつることで広がっていきます。しかし、毎日の生活の中で病気の原因となるウイルスを完全に避けることは難しいです。ウイルスに負けない強い体をつくるのが感染症予防には大切なのです。

めんえきりよくアップ さいきょう からだ
免疫力UPで最強の体をつくろう！

笑顔でいると免疫力アップ！
これは笑うことで神経が刺激されて免疫を活性にするホルモンが出るから。笑顔でいると、体も心も元気になるんですね。

睡眠不足だと脳は正常に働けません。また、休日に昼まで寝ていませんか？睡眠のリズムが乱れると、体が疲れやすく、免疫力も下がってしまいます。

外遊びは、全身を動かすチャンスです。遊んでいるようで、実は心臓や肺、筋肉などのトレーニングにもなっています。寒くても外で思いきり体を動かそう！

「元気のもと」になるのが毎日の食事です。米、魚、肉、野菜、果物などそれぞれに違った栄養があります。バランスよく旬のものを食べましょう。

答えは保健室にあるよ！



★7つのまちがいをさがしてね★

