



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

てあら かんき
手洗い、換気を
しっかりしよう

令和7年12月1日 葛西小学校 保健室 NO.8

11月の展示会あたりから、朝晩の寒さも本格的になり、ダウンジャケットや手袋をしている人が見られます。インフルエンザや咳、熱の人も増えてきました。寒い時こそしっかり肌着を着て、体を温めましょう。また、手洗いやマスクを着用するなど、一人一人が自分の健康をしっかり守りましょう！

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

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な脱水症ですが、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。



のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌が

乾燥から守る3つの技

加湿する 例えばぬれタオルをかけるだけでもOK	水分をこまめにとる 温かいお茶や水を少しずつとりましょう	スキンケアをする 化粧水や保湿クリームを使う
-----------------------------------	--	----------------------------------

「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

心と体のアンケートから見えてくる葛西小の子どもたち

10月9日(木)に全校児童を対象にした「心と体のアンケート」を行いました。
集計の結果、どの学年においても「朝の歯みがき」と「手洗い」に課題が見られました。
ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

Q6. 昨日の夜ごはんの後、歯みがきをしてから寝ましたか？
⇒ はい 734人(約95%) いいえ 39人(約5%)

Q7. 今日の朝歯みがきをしましたか？
⇒ はい 619名(約80%) いいえ 154名(約20%)

夜寝る前の歯みがきができていない人は多いですが、朝は15%減少しています。
朝は学校に行く準備で忙しいかもしれませんが、朝歯みがきをしてスッキリした口で気持ちよく登校できるとよいですね！



Q8. 外から帰ってきた後、食事の前、トイレの後石けんで手を洗っていますか？
⇒ 3つあてはまる 351名(約45.4%) 2つあてはまる 287名(約37.1%)
1つあてはまる 99名(約12.8%) あてはまらない 36名(4.7%)

手を必ず洗ってほしい3つのタイミング全てできている人が半分以下だったのは驚きでした。

インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないようにするためには石けんを使った手洗いが効果的です！自分の健康を守るためにもしっかりと手を洗いましょう。



『よい歯の絵のコンクールのポスター』

1学期に募集したポスターを12月1日(月)から1階の保健室前に掲示しています。ぜひご覧ください。

