

ほけんだより 12月

令和 7 年 12 月 1 日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

いよいよ今年最後の月になりました。気温もぐんと下がってきたので、からだの調子に気をつけて生活するようにしてください。ところで、この1年間は健康にすごしましたか。病気やけがをしてしまったという人は、どうしてそうなったのかを、ゆっくりふり返って考えてみるのもいいかもしれませんよ。

ねん
1年



ふゆやす 冬休みのすごし方で注意してほしいこと

●夜ふかしに注意

テレビや動画、ゲームなどのしすぎで、寝るのがおそくなりがちです。

●運動不足に注意

寒いからと外であまり遊ばないと、運動不足になりがちです。

●食べすぎに注意

パーティーのごちそうなどで、つい

つい食べすぎてしまいがちです。

●感染症に注意

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどがはやるときなので、手洗いをする、えいよう・すいみんをしつかりとるなどが大切です。



かぜには「かぜ薬」?

インフルエンザなどと違う一般的な「かぜ」をひいたときに飲むかぜ薬は、かぜそのものを治すものではありません。熱、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛みなど、かぜに伴うつらい症状を和らげ、体力の消耗をふせぐために飲むのです。そのため、それぞれの症状にあったものを選び、用量・用法を守って正しく使うことが大切です。薬局でかぜ薬を買うときはそこにいる薬剤師に相談しましょう。症状が良くならないときは必ず病院へ行ってくださいね。



かんせんしょう ふせ 感染症の防ぎ方

●感染の発生源をなくす

病気になったときはほかの人にうつさないように休む。身のまわりを清潔にしておくことも大切。

●からだの抵抗力をつける

栄養・運動・休養（睡眠）が大切。予防接種を受けておくなど。

●感染経路を遮断する

手洗いをしウイルスなどが、からだに入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。ウイルスなどがついていそうな場所（机など）を消毒することも大切。



かぜをひくと、どうして熱が出る?

かぜをひいたときに熱が出るのは、からだに入ったウイルスなどと戦うためだと考えられています。熱が出るからだを守る細胞（免疫細胞）のはたらきが活発になり、反対にウイルスなどの活動は弱くなるそうです。どれくらい熱が出るかは病気によって違いますが、自分が元気なときの「平熱」を知っておくと、熱っぽいときの目安になりますので、調べておきましょう。



かぜなどのウイルスがスキな人、キライな人

【こんな人がスキ】

- 寝不足、運動不足
- 食べものの好き嫌が多い
- かぜにかかっても無理をする
- マスクなしで、せきやくしゃみをする
- 手洗いしない



【こんな人がキライ】

- よく寝て、よくからだを動かす
- なんでもよく食べる
- かぜにかかったらゆっくり休む
- せきエチケットを守る
- 手洗いする

