

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してください。ところで、この1年間は健康にすごせましたか。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。



冬休みの過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

寒いからと外あまり遊ばないと、運動不足になります。

●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つくださいね。



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

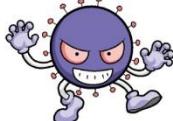
手洗いをしてウイルスなどがからだに入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。ウイルスなどがついていそうな場所(机など)を消毒することも大切。



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
- ・食べものの好き嫌いが多い
- ・かぜにかかるても無理をする
- ・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
- ・かぜにかかるたらゆっくり休む
- ・せきエチケットを守る
- ・手洗いする



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。熱が出るとからだを守る細胞(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。どれくらい熱ができ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」を知つておくと、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。

