

# ほけんだより 12月

令和7年12月2日  
府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室

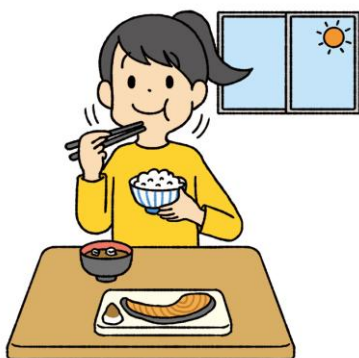


12月になり、もうすぐで冬休みです。冬休み中は、出かけたり、家族や親せきと過ごしたりして、ねる時間が遅くなりやすいです。ね不足になると、つかれがとれにくく、感染しょうなどの病気にかかりやすくなります。冬休み中も学校に行く日と同じ時間に起きるように心がけてください。生活リズムがくずれないようにして、元気に過ごしましょう。

## 冬休みのすごしかた



はや 早ね・早起き



あさ 朝ご飯を食べる



てきど 適度な運動



ゲームは時間を決める

## 冬のひふトラブルを防ぎましょう！

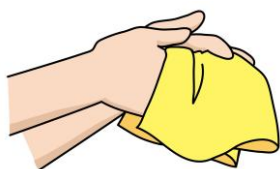


あかぎれ

あかぎれは、ひふの表面がさけて、血がにじみます。しもやけは、寒さで血行(血のめぐり)が悪くなり、赤くはれます。このようなトラブルを防ぐために、下の3つのことに気をつけましょう。



しもやけ



ぬれたままにしない



防寒着を着用する



保湿クリームをぬる

# 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

そのひと言、  
千ヶ刺と刺さって  
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれるとうれしいな

ちょっと通してくれる？

どうしたらできるかな？

小さい声にしてほしいな

