

# ほけんだより



令和7年度 12月号  
世田谷区立千歳台小学校  
校長 仙北 貴紀  
養護教諭 村瀬 智美

## ※12月のほけんもくひょう※

びょうき ま からだ  
病気に負けない体をつくろう。

今年も残すところあと1ヵ月となりました。これからどんどん気温が下がり、空気が乾燥すると、かぜや感染症が流行りやすくなります。年末年始を家族みんなで楽しく健康に過ごせるように、引き続き石けんでの丁寧な手洗いや換気などの感染症対策をしっかりと行いましょう

感染症注意報

自分も まわりも

健康に 過ごすための マクシヨン

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

ウイルスは目に見えません。換気で外に逃がしたり、石けんでの手洗いで洗い流したりしましょう。

ポイント2

換気

マスク

免疫力を高める

もともと体に備わっている、免疫力を高めると、ウイルスが体に入ってしまった場合でも戦ってくれます。

ポイント3

食事

睡眠

運動

密回避

咳エチケット

検温

休養

うつらない・うつさない

人ごみを避けたり、不要な外出はしないようにしたりしましょう。出かけるときはマスクも忘れずに。

うら  
裏もあります。



# ふゆ 冬に流行しやすい かん せん しょう 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

## 冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

## 新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケツト。くしゃみをしがちな冬の約束です。



## ふゆやすみを

合言葉に、  
元気に過ごそう！



## ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

## ゆ

ゆだんせずに、交通ルールを守ろう

## や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

## す

すいみん時間はたっぷり取ろう

## み

みんなて笑って、よいお年を

