

ほけんだより 12月

令和7年12月
世田谷区立桜丘小学校
保健室

今年もあっという間に12月ですね。12月になり、寒さがぐっと強くなってきました。冬は体調を崩しやすい季節です。かぜやインフルエンザなどの感染症に負けないよう、手洗い・うがいを怠らないに行い、早寝早起きを心がけましょう。また、外で元気に遊ぶことは体力づくりにもつながります。給食や家でのごはんをしっかり食べて、1年の締めくくりを元気に過ごしましょう。

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション
健康に
過ごすための

ポイント★1

手洗い
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント★2

免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント★3

うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまつたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

換気
部屋の2カ所を開けると

マスク
正しくつける

食事
栄養バランスに注意

睡眠
量も質も確保

運動
肩こりして体を動かす

密回避
人混みは避ける

咳エチケット
腕やハンカチでおおえる

検温
体調が悪いと思ったら

休養
無理しない

冬に気を付けたい 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) 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？!

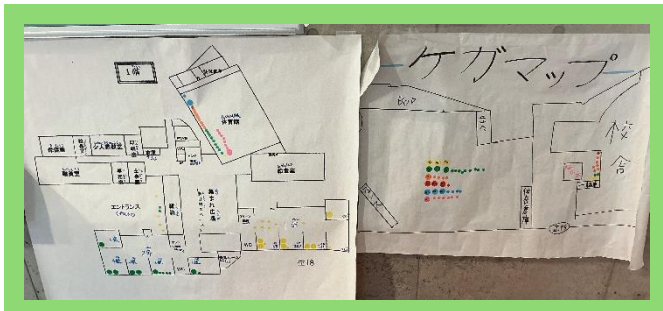
くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしないうちに冬の約束です。



12月10日は「世界人権デー」です。すべての人が大切にされ、安心して生きる権利があることを世界で確認した日です。人権は、心と体の健康とも深くつながっています。いやな言葉をかけられたり、仲間ははずれにされたりすると、心が傷つき、体の不調につながることもあります。反対に、お互いを思いやり、安心できる関係の中では、心も体ものびのびと健やかに過ごすことができます。「相手の気持ちを考えること」「自分の気持ちを大切にすること」「困ったときに相談すること」は、自分と周りの人の人権、そして健康を守る大切な行動です。「世界人権デー」をきっかけに、自分と友達の心と体を大切に過ごす方法を考えてみましょう。

保健委員会の活動

保健委員会で「けがマップ」を作成しました。けがの起きている場所をまとめて、どこでけがが多いかを示しています。全校のみなさん、このマップを見てくれましたか？体育館や校庭は、休み時間だけでなく、体育の時間のけがも多いです。そして、意外と教室でのけがも多いです。周りの人とぶつかったり、机やイス、ロッカーに体や頭をぶついたりする人もいます。校庭や体育館はもちろん、教室でもけがをしないように、周りを見て落ち着いて過ごすようにしましょう。



保護者の皆様へ

【各種保健書類の提出について】

1学期に実施した健康診断や2学期の歯科検診後、受診のお知らせや未受診のお知らせをお渡ししています。まだ受診されていない方は、冬休みの受診をおすすめいたします。受診されましたら、結果を学校にお知らせください。

また、お手元にスポーツ振興センターの保険に関する書類がある方も、準備ができ次第、学校にご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。