



# ほけんだより12月



令和7年11月28日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 小俣 和也  
養 護 教 諭

2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。みなさんにとって、この1年は、どんな年でしたか。どのような楽しいことがあり、何を頑張ることができましたか。この1年を振り返ると、来年やりたいこと・頑張りたいことが見付かるかもしれません。たまには、立ち止まって考えてみるのもいいですね。

さて、インフルエンザや、かぜ・発熱などでお休みが増えています。これらの病気の予防に欠かせないのが「手洗い・うがい」です。予防をしていきましょう。



## 冬はけがをしやすい？

寒い時期は、筋肉が縮こまったり、関節の動きが悪くなったりします。足がもつれて、転んだりしないように、からだをよくほぐしましょう。

洋服のポケットに手を突っ込んでいて人が夏より増えています。転んだときに大けがにならないよう、手は出しておきましょう。

湯たんぽや、カイロによる、低温やけどが増える時期です。普通のやけどより治りにくいので、気をつけましょう。



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

# 毎日元気に過ごすために、3つのことを意識して生活しましょう！

## 1. 手洗いうがい・水分補給をこまめに行う。

休み時間の後や給食の前など、石けんを使って手を洗い、きちんとハンカチで拭きましょう。また、喉の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給をしましょう。

## 2. 寒さ対策をする。

外は寒いですが、建物の中は暖かいということがありますよね。体温調節ができる服装や、マフラー・手袋、などで寒さ対策をしましょう。

## 3. 規則正しい生活を送る。

毎日元気に過ごすためには、免疫をつける必要があります。早寝早起き、朝ご飯を食べて規則正しい生活を送りましょう。また、普段より体調が悪い時は無理をせず、休みましょう。

**免疫力チェック!**

規則正しい生活は免疫力を高めます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう

**0~2個**

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

**3~6個**

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10個**

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

☐ ストレスを感じている

☐ あまり運動をしない

☐ 体温が36.5度以下

☐ 最近あまり笑っていない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ 食欲がない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 寝不足が続いている

☐ 風邪を引きやすい

☐ あまり外出したくない

## インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です！

### インフルエンザの場合

例:

3日目に発熱した場合、4日目に発熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に発熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
4日目に発熱した場合			発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

### 新型コロナウイルスの場合

例:

4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合			有症状	有症状	有症状	有症状	有症状
5日目に症状が軽快した場合				有症状	有症状	有症状	有症状

急に高い熱(38℃以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっきりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

## ほうれん草で元氣いっぱい

冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養

たっぷり! 特に、わざわざ冬の寒さにあてて栽培された「寒締め」のほうれん草は甘さが増し、ビタミンCなどの栄養価も高くなること

が知られています。おひたし、サラダ、みそ汁、炒め物…。別名「冬菜」とも呼ばれるほうれん草を食べて、寒い時期を元気に過ごしましょう。