

ほけんだより 12月

きよはらひがししょうがっこう
清原東小学校
令和7年12月

2025年も残りわずかです。みなさんにとって今年はどうな1年になりましたか？
この1年、長く感じた人もいれば、あっという間だったと感じる人もいます。
今年を振り返り、2026年がより充実した年になるよう、どんなことでもよいので自分
なりの目標を決め、計画を立てて新年を迎える準備をしましょう！

12月の保健目標
かぜ・インフルエンザ
を予防しよう

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

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が、
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・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
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。

**健康に
過ごすための
アクション**

- 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**：意識して体を動かす
- 密回避**：人混みは避ける
- 咳エチケット**：咳やハンカチでおさえる
- 検温**：体調が悪いと思ったら
- 休養**：無理しない

冬に気をつけたい 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

体を温めて免疫力アップ!

これからどんどん気温が下がり「冬本番」を迎えます。体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなったり
感染症にかかりやすくなったりします。冬を健康に過ごすために、体を温めることはとても大切です。
寒い時期におすすめの体を温める方法を5つ紹介します。ぜひみなさんの生活にも取り入れてみてくださいね。
体を温めるときには、体の中の3つの首【首】【手首】【足首】を温めるとよいとされています。登下校や外に出
かけるときには、マフラーや手袋をつける、温かい上着を着るなどして、体を冷やさないように意識しましょう!

① 湯船につかる

② 温かいものを飲む

③ 重ね着をする

④ カイロを使う

⑤ マフラー・手袋など
を身につける