

# ほけんだより



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のワクシヨンの健康に**

**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。換気で外へ逃がす、流水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** 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**

**飛沫感染**  
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。

**接触感染**  
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**  
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む。

**経口感染**  
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ります。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

