

ほけんだより



令和7年 12月発行 岡本西小学校 保健室

気温がぐっと下がり、空気の乾燥を感じるようになりました。岡本西小でもインフルエンザが流行し始め、先月はいくつかのクラスが学級閉鎖になりました。本格的に感染症の流行シーズンに突入していますので、「いつもの対策を、いつもより念入りに。」を心がけ、元気に冬休みを迎えましょう。

今月の保健目標

感染症を予防しよう

市内で流行中...

インフルエンザ



特徴

通常のかぜと比べて急激に強い症状が現れる。

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など。

潜伏期間

1～3日

マイコプラズマ肺炎



特徴

解熱後も咳が残り、長く続く（3～4週間）。

症状

発熱、全身のだるさ、頭痛、咳など。

潜伏期間

2～3週間

胃腸炎にも注意!

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く嘔吐物や排泄物からも感染する。

症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など。

潜伏期間

1～2日

3つの首^{くび}を温めて^{あた}

からだ
体

ポ
カ
ポ
カ
ポ
カ

気温^{きおん}が下^さがると体^{からだ}が冷^ひえて血行^{けっこう}が悪^{わる}くなり、体^{からだ}のだるさや肩^{かた}こりなど、体^{からだ}の不調^{ふちょう}につながります。そこで意識^{いしき}したいのが「3つの首^{くび}」を温^{あた}めることです。

3つの首^{くび}とは、首^{くび}・手首^{てくび}・足首^{あしくび}のこと。この部分^{ぶぶん}には太^{ふと}い血管^{けっかん}が通^{とお}っているの^{ので}、そこを温^{あた}めることで全身^{ぜんしん}が温^{あたた}まりやすくなると言^いわれています。防寒具^{ぼうかんぐ}を使^{つか}って、体^{からだ}を冷^ひやさないようにしまし^しょう。

くび
首

マフラーやネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服^{ふく}を選^{えら}びま^しょう。

てくび
手首

外^{そと}に出^でるときは手袋^{てぶくろ}を忘^{わす}れず^に。

あしくび
足首

絞^しめつけない厚手^{あつで}の靴下^{くつした}が◎



ひ ふ き 皮膚トラブルに気をつけよう

乾燥^{かんそう}が気^きになる季節^{きせつ}。かゆみ^{かゆみ}や赤み^{あか}など皮膚^{ひふ}トラブルも増^ふえやすくな^ります。しっ^たかり対^{たい}策^{さく}しま^しょう。

つよ 強くこすらない



ひ ふ きす 皮膚^{ひふ}が傷^{きず}つ^かない
よう^にに^やさしく^{あわ}泡^{あわ}で
洗^{あら}い、優^{やさ}しく^ふき
取^とりま^しょう。

お風呂^{ふろ}はぬるめに



あつ 熱^{あつ}いお湯^ゆは肌^{はだ}の油^ゆ
分^{ぶん}を奪^{うば}い乾^{かん}燥^{そう}を悪^{あつ}
化^かさせま^す。

ほしつ 保湿^{ほしつ}をしっ^かかり



お風呂^{ふろ}の^あ後^とや手洗^{てあら}
い^の後^{あと}には、保^ほ湿^{しつ}
剤^{ざい}でしっ^かかり保^ほ湿^{しつ}
しま^しょう。



ひ つづ 引^ひき続^{つづ}き、インフルエンザ^{りゅうこう}が流^{りゅう}行^{こう}していま^す。
びょういん 病院^{びょういん}でインフルエンザ^{しんだん}の診^{しん}断^{だん}を受^うけま^したら、
とうこうさいかい 登^{とう}校^{こう}再^{さい}開^{かい}日^びに「インフルエンザ^{けい}経^か過^{こう}報^{ほう}告^{こく}書^{しょ}」を
がっこう 学^が校^{こう}へご提^{てい}出^{しゅつ}く^ださい。

