

12月



ほけんだより

令和7年 11月28日  
小金井第三小学校  
保健室



冷たい風が吹き、冬の寒さ感じる季節になりました。2学期も残すところあと約1ヶ月です。そして、もうすぐ冬休みを迎えます。みなさんはどのような冬休みを過ごすのでしょうか。生活リズムを大きく崩すことなく、心と体をゆっくりと休める有意義な時間を過ごしてほしいと思います。

### 今月の感染症報告

10月と比較するとインフルエンザ感染者数は減少しましたが、今月もインフルエンザにかかる児童がいました。その他、溶連菌感染症や新型コロナウイルス感染症に罹患した児童もいました。学校では各クラスで「手洗い」「換気」を呼びかけています。

引き続きご家庭でのお子さんの健康観察もよろしくお願いします。



### お子さんの爪について

爪が長く割れてしまったり、引っかけてしまったりする児童を見かけます。成人では、1日に約0.1mm伸び、小児は成人より早く伸びるといわれています。週に1回程度、ご家庭で爪切りのお声がけをお願いします。



### 保健委員会活動

先月、保健委員が委員会活動で描いた歯のポスターを校内に掲示しました。その様子を一部紹介します。



12月の保健目標

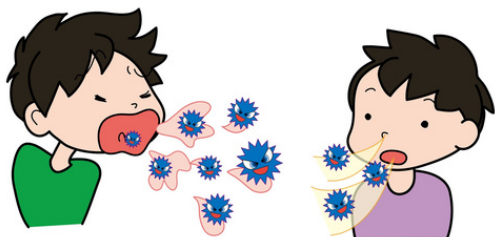
寒さに負けず元気に過ごそう

## ◆インフルエンザってなんだろう？



インフルエンザウイルスによる感染症のことは、日本では、毎年乾燥しやすい冬の時期に流行し、大きく分けるとA型とB型に分かれます。

## ◆どうやってうつるのかな？



せきやくしゃみの中にあるウイルスを鼻や口からすいこむ



ウイルスを触った手で口や鼻をさわる

## ◆どんな症状が出るのかな？

突然の高熱やのどの痛み、鼻水、せき、頭痛、筋肉痛、関節のいたみなど全身の症状があらわれます。

## ◆予防するためになにができるかな？

- ☐ 栄養バランスの整った食事
- ☐ 十分な睡眠
- ☐ 運動や外遊び
- ☐ 手洗い・うがい
- ☐ 換気



## Qインフルエンザに1度かかったらその年はもうかからない？

答えは・・・

同じ時期に2回かかる人もいます。A型に2回かかる、A型とB型にかかるなど様々です。同じA型、B型でもさらに細かく分かれるため年によって流行する形がちがいます。