

# ほけんだより(12月)

大阪市立玉川小学校 令和7年12月

今年も残り一ヶ月となりました。みなさんにとってどんな一年でしたか?毎日健康に過ごすことができたでしょうか?寒さも本格的になり、風邪や感染症が心配になる季節となっていました。寒い中でも外に出て、体を動かしている人がたくさんいます。寒さに負けない体をつくるために、外に出て体を動かすことはとても大切なことです。これから寒さに負けないように、しっかりと丈夫な体づくりを行いましょう。

## ・ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みんなの体に3つの方法で侵入してきます。



まど 窓を閉め切った部屋の空気にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなど多くの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触るとウイルスが体の中に入ってきます。



感染した人が咳などをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。そのウイルスを他の人が吸い込むことで体の中に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、  
換気や手洗い・うがいが大切。

こまめに行い、ウイルスを追い払いましょう。



ふゆ

## 冬のケガに気をつけよう



### ⚠️ 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮まって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり、転んだりしやすくなります。



### ⚠️ ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに手を入れたまま動くと、転んだ時に手をつくことができず、思わぬ怪我につながることがあります。



### ⚠️ 暖房器具などの使用

使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険があります。



### 【低温やけどとは】

体温より少し高めの温度(44°C~50°C)のものに長時間触れ続けることにより起きる火傷で、症状が見た目で分かりにくく、痛みを感じないので、軽症と勘違いしてしまいます。

## 風邪かな?



### すいみん 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番!休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### すいぶんほきゅう 水分補給

脱水状態にならないよう意識的に水分をとりまう。冷たいものより温かいのがおすすめです。



### えいようほきゅう 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をとりましょう。おかゆや、やわらかく煮たうどんなどがおすすめです。のどが痛いときはゼリーなど、食べやすいものをとりましょう。

