

# ほけんだより ふゆやすみ

令和7年12月15日(月)

大阪市立鶴橋小学校 保健室



もうすぐ冬休みですね。楽しい予定がいっぱいの人も、家族でゆっくり過ごす人もいるかも知れません。

今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えていました。そのため一年の始まりは大晦日の夕方だったそうです。一年で最初の食事の夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年を無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神様「年神様」へのお供え物もあります。みなさんも一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてください。

## 1月の予定

1月14日(水)	発育測定	3年1組、5年2組
1月15日(木)	発育測定	4年1組、5年1組
1月19日(月)	発育測定	1年1組、2年1組、6年1組

**大そうじで3つのスッキリ**

- 部屋がスッキリ**  
ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。  
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！
- 体がスッキリ**  
そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。
- 心がスッキリ**  
きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

### 潜伏期間

1~3日

### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

### 潜伏期間

1~2日

### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

### 潜伏期間

2~4日程度

### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

## 冬休みのすごしかた

ふゆやすみを  
合言葉に、  
元気に過ごそう！



- ふ クルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す すいみん時間はたっぷり取ろう
- み みんなで笑って、よいお年を

