

# 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しれません。

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」へのお供え物でもあります。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のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなできちんと掃除して、気持ちよく新しい年をむかえます。

### 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



#### 特徴

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



#### 特徴

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



#### 特徴

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 フ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

