



大阪市立依羅小学校 令和7(2025)年12月

## 12月の保健目標：かぜの予防につとめよう！

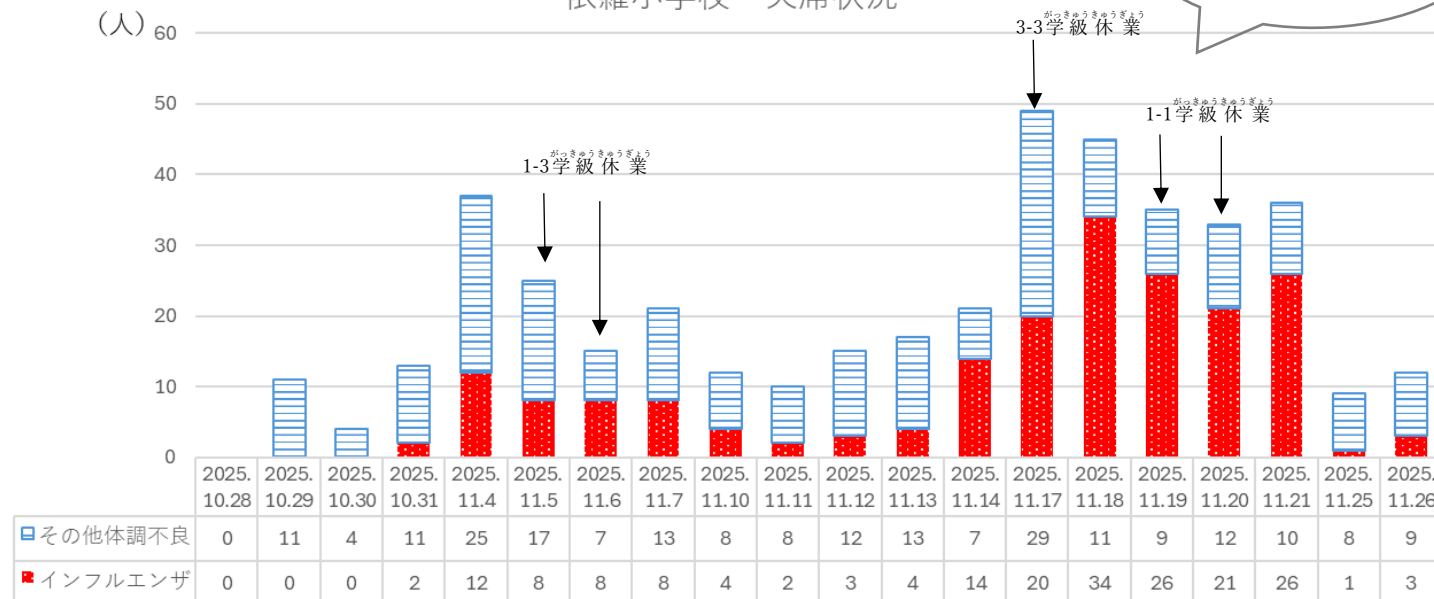
一年のしめくりとなる12月は、気温が下がり体調をくずしやすい時期です。手洗いやうがい、あたたかい服装を心がけて、みんなでかぜの予防につとめましょう。

## まだインフルエンザ流行ってる？

依羅小学校の10月28日～11月26日までの欠席状況です。今は少ないですが、これからも注意が必要です。

11月はインフルエンザに  
なった人がたくさん  
いました

依羅小学校 欠席状況



### お家の方へ

いつも感染予防へのご協力ありがとうございます。今は落ち着いていますが、これから再び流行する可能性があります。状況によっては学級休業となることも考えられます。お子さまの体調管理や予防へのご協力を今後ともよろしくお願いいたします。インフルエンザやコロナウイルスなど感染症になった場合は、出席停止（欠席にならないお休み）になります。連絡をいただいた日からになりますので、検査結果がわかりましたら学校へご連絡をお願いします。

## 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

### 最近の保健室では…

「頭が痛い」「寒い」と言う児童が多いです。少し脈が速いと思ったら、だいたい1時間後には38.0℃をこえる高熱です。おむかえの連絡をすると、「朝は元気だったのに…」と言われます。急に体調が悪くなるようです。まだまだ感染症の季節はこれからです。日ごろから早ね・早おき・朝ごはんで免疫を高める生活を送りましょう。

## プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの面があります。たとえ、かぜをひいて苦しい思いをし、たとえしまし。かぜをひいたことはマイナスがもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめですよ！