



ほけんだより 12月



おおさかしりつしみずおかしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立清水丘小学校 保健室 2025. 12. 1

今年は例年よりも早くインフルエンザが流行し、1・2・5・6年生が学級閉鎖をしました。(11/25現在) 全国的にも感染が増えているので、手洗い・うがいの徹底はもちろん、毎日の体調管理に気をつけましょう。インフルエンザは「出席停止」です。発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは登校ができません。医師の指示に従い、しっかりと休養しましょう。

また、12月は今年をしめくくる大切な月です。今年はみなさんにとって、どんな1年でしたか？冬休みも生活リズムを整えて、健康に気をつけて過ごし、新しい年を元気にスタートしましょう！



覚えよう！ やってみよう！

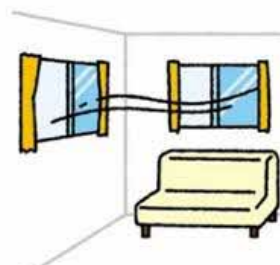
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



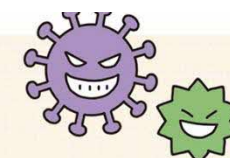
「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

感染症に

かからない！ うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう