

# ほけんだより

令和7年12月24日  
保健室



温かい日が続いていましたが、ようやく気温が下がって冬らしくなってきました。いつもより早くインフルエンザが流行する中、深江小学校は1クラスも学級閉鎖をすることなく冬休みに入ることができましたね。これから、いろいろな感染症が流行する時期となりますが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策を念入りにして、楽しい冬休みを過ごしてください。

## 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、体のだるさ、寒気など

### 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、嘔吐、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、発熱や呼吸器症状まで幅広い

▶潜伏期間  
2~4日

▶症状  
咳、のどの痛み、味覚障がい(味が分からなくなる)など

## お口 ポカンになっていませんか?

自分でなかなか気が付かないかもしれません、お口がポカンと開いていることはありませんか?口が開いたままだと、ウイルスが入りやすくなっています!お口がポカンとなる原因のひとつは、口の周りの筋肉が弱くなっていることです。口の周りをきたえる体操を紹介しますので、鏡を見ながら、声を出してやってみましょう!



### 「あいうべ体操」できたえよう(1日30回を目標に)

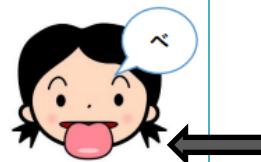
「あー」と言って  
大きく口を開く



「いー」と言って  
大きく口を横に広げる



「べー」と言って  
舌をあご先までのばす



「うー」と言って  
くちびるを前につきだす



# ふゆやす ぜんりょく たの 冬休みを全力で楽しめましょう



いよいよ待ちに待った冬休みです。クリスマスや年末年始…みなさんそれぞれに楽しみがあると思います。せっかくの休みを全力で楽しむためのポイントを押さえておきましょう。

## POINT.1 太陽と仲良く、外遊びをする

寒い冬は、「外に出ることが面倒だな」と、ついつい運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで落ち込みやすくなります。

太陽の光には、みんなの体と心を元気にしてくれる力があります。寒くても、晴れた日には外に出て、太陽の下で体を動かしてみましょう。



## POINT.2 腹八分を心がける

「腹八分」とは、お腹いっぱいになる前に、食べることをやめることです。冬はおでんやおなべ、シチューなどおいしいものがたくさん!! こたつでみかんを食べていたら、ずっと食べ続けることもありますよね。でも、食べ過ぎると、お腹の中の胃腸が休めなくて疲れてしまいます。お腹にも優しい食べ方を心がけましょう!



## POINT.3 生活リズムを変えない

学校に行かない生活だと、朝起きる時間が遅くなったり…夜寝る時間が遅くなったり…と、ついたらだらと過ごしがちになります。「学校と行く日と同じ時間に起きて寝る」「朝ごはんをしっかり食べる」この2つのことを心がけて、生活リズムを整えるようにしましょう。



ことし  
今年もあとわずかとなりました。

2025年は、元気に過ごせましたか? その中で「よかったところ」「あまりできなかったところ」のふりかえりをしてみましょう。来年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてきますよ。

新年、元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています!



保護者の皆様には、一年間、保健活動にご協力いただきありがとうございました。来年も、健康で笑顔あふれる日々をお過ごしください。



さむ ま こころ からだ よ とし むか  
寒さに負けず、心も体もあたたかく。良いお年をお迎えください。