

# ほけんだより12月

令和7年12月2日 灘小学校保健室 No.10

おうちのかたといっしょに読みましょう

## \* 12月のほけんもくひょう \*

### 「かぜを予防しよう」

あっという間に、2学期も残り1か月となりました。この1年は、どんな年でしたか？どんな楽しいことがあって、何をがんばりましたか？1年をふり返ると来年やりたいこと・やるべきことが浮かんでくるのではないかでしょうか。もし、やり残したことがあるという人は、残りの1か月で取り組んでみましょう。

さて、先週、「インフルエンザ流行発生警報」が山口県に発令されました。まだ小では、少しずつ落ち着いてきていますが、引き続き手洗い・うがいを行うことが大切です。かぜやインフルエンザを予防するためにしっかり続けていきましょう。



## かぜ"かな…？ と思ったら

あたたかくしてねる



しっかりえいようをとる



たかいねつがでたら、びょういんへ



ひとごみをさける



かぜは、さまざまなウイルスによって引き起こされます。早めにかぜ予防の対策をすることで、回復を早めたり、まわりの人へのかんせんをふせいたりすることができます。

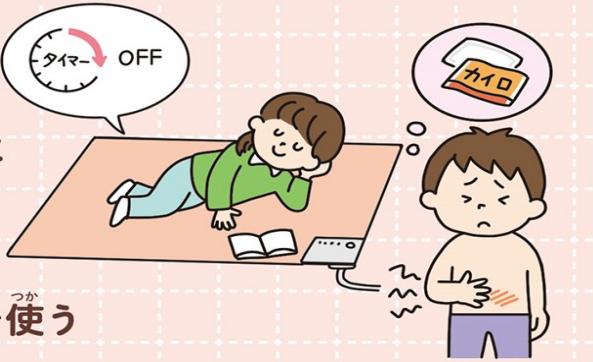
体調がよくないと感じたときには、無理をしないようにしっかり休みましょう。

# 低温やけど

に気をつけて!

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですよね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまい危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことにつけてましょう。

- カイロや湯たんぽは、  
体に直接当たらない
- 長時間、同じところに  
当たたまにしない
- ホットカーペットや  
電気毛布はタイマーを使う



冬の感染症

予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは? 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする?

①ハンカチか  
上着のそでで  
口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちに  
ハンカチを  
借りる



**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

★おうちの方へ★



★インフルエンザの出席停止期間について今一度、ご確認ください!

【発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで】

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	