

ほけんだより 12月号

札幌市立藤の沢小学校
保健室
12月号



学習発表会も終わり、今年も残り1か月になりました。皆さんにとって今年はどのような1年でしたか？冬休みまであともう少し！今年は早くからインフルエンザも流行しています。最後まで元気に過ごせるように、手洗いうがいをしっかりして感染症予防をしていきましょう！



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

例えば、発症後2日に解熱した場合



例えば、発症後4日に解熱した場合



期間をご確認ください

インフルエンザの出席停止

インフルエンザの出席停止期間は、発熱した日の翌日を1日目として、「5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

保護者の皆様へ



◎食物アレルギー調査票を配付しました。

次年度へ向けて食物アレルギーの調査を行います。食物アレルギーの有無にかかわらず、毎年全員にご提出をお願いしております。6年生は進学先の中学校へ送付いたします。

12月9日（火）までに、ご提出をよろしくお願ひいたします。



風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！



守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない



0～2個

普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう！

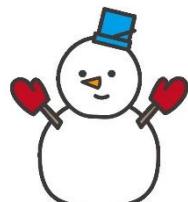
3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱
れています。チェックがついた項目を改善しましょ

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していき
ましょう。

感染症の予防に限らず、元気に過ごすためには規則正しい生活を送ること
がとても大切です。生活習慣が乱れてきてしまうと、いつもなら気になら
かったことでイライラしたり、落ち込んだりと気持ちにも影響してくること
があります。チェックが多かった人はこの機会に生活を見直してみることを
おすすめします。



また、これから時期は登下校の道にも雪が降り積もってきたり、足元が凍っていたり、
寒さや転倒の対策が必要となってきます。雪の中の登校で足元が濡れてしまうこともあります

ので、念のため替えのくつ下があると安心です。ぼうしや手袋、マフラー、冬靴などの防寒具を身に付けてあた
たかい服装を心掛けてくださいね。

