

ほけんだより

令和7年(2025年)11月28日
札幌市立新琴似小学校 No. 9

今年も残すところ1か月余りとなりました。雪も降り、寒さも厳しくなって、本格的な冬がやってきます。全市的に今年は早いインフルエンザの流行で学級閉鎖などありましたが、残り少ない2学期です。食生活や睡眠、運動など生活リズムを整え、規則正しい生活で、元気に過ごしてほしいと思います。学習発表会の練習も始まりました。感染予防などよろしくお願いします。また、お子さんの体調が悪い場合は無理をせずにゆっくりと休ませてください。



冷えの改善ポイントとは？

冬になると手足の先やお腹など体の冷えが気になってきます。体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は冷えで体調を崩さないように次のことに気を付けましょう。

- 三つの首を温める(首、手首、足首)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- 朝食をしっかり摂る。温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- お風呂にゆっくりつかる
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

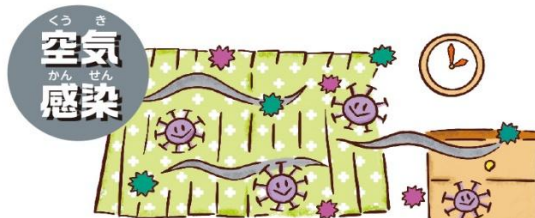


冬に気をつけたい子どもの感染症

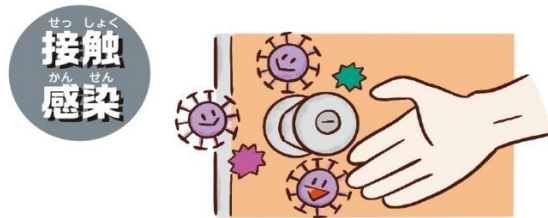
ロタウイルス感染症	RSウイルス感染症	インフルエンザ
特徴 白っぽい下痢便が出る	特徴 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も	特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
症状 下痢、嘔吐、発熱など	症状 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも	症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意	注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意	注意点 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。