

ほけんだより

令和7年(2025年)12月25日
札幌市立新琴似小学校 No. 10

早いもので今年も1年が終わろうとしています。今年1年は健康に過ごせたでしょうか？明日からいよいよ冬休みが始まります。楽しみにしている行事もたくさんあることと思います。年末年始は生活習慣が乱れがちになります。体調管理に十分気を配り、病気やけがのない楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。



なぜかぜは「ひく」なの？

病気になることを「病気ににかかる」と言いますが、かぜの時だけは「ひく」というのはなぜなのでしょう？大昔の中国では、かぜをひいた時、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」と言われるようになったとか。ちなみに、かぜのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス(胃腸炎)などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- ☐ 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ☐ 部屋の湿度に気を付ける(目安は40～60%)
- ☐ 患者も家族もマスクをつける
- ☐ 患者も家族もこまめに手を洗う
- ☐ 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ☐ ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- ☐ トイレやお風呂を掃除する(次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- ☐ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる
が楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が
入っている人もいれば、勉強
をがんばる予定の人もいるか
もしれません。すべての基本
となるのは心身の健康です。

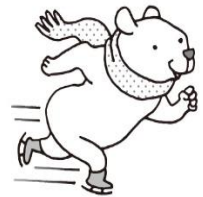
ふくそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船に
ゆっくりつかりましょう。



にっちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に
起きましょう。



けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに。



いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



☆健康な生活を送って、楽しい冬休みを過ごして下さい。三学期には元気な顔を見せてほしいと思います。