

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だと思います。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か？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「邪氣」と言い、体の中に邪氣を引き込む、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…

ウィ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、次のこと気に付けて、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

おも思いっきり

がんばる♪
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

うすぎ 薄着はNG。上手に重ね着を
しましよう。



ゆ

つくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まさず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に

っちゅうは外で運動しよう

さむ 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
てきどからだうご 適度に体を動かしましょう。



ま

はやお
はやは早起きから

せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう ひおなじかん 学校がある日と同じ時間に
お起きましょう。

け

んこう的
な食生活を

た 食べすぎに注意して、腹八分目
こころ を心がけましょう。



な

とうごう
んでもかんでも投稿しない

つかかたまちが SNSは使い方を間違えると
おも思わぬトラブルに。

い

てあらわす
いつも手洗い忘れずに

てあら かんせんしょうよぼうきほん
手洗いは感染症予防の基本です。
せいけつ 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。