



生地小学校保健室

12月の保健目標 『かぜ・インフルエンザを予防しよう』 令和7年12月17日発行

2025年も、残り2週間になりましたね。今年はどうな1年でしたか？一年間、健康に過ごすことができましたか？

もうすぐ冬休みですね！クリスマスやお正月等、楽しい行事がいっぱいです。「食べ過ぎ」や「朝ご飯を食べない」、「夜ふかし」等の不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので、体調を崩す原因になります。規則正しい生活を送り、楽しい冬休みを過ごしましょう！特に、「最近、風邪をひきやすいな、体調を崩しやすいな」という人は苦手な食べ物を少しでも食べたり、早寝早起きをしたりして、元気に3学期をスタートできるようにしましょう。



ただ正しい咳エチケットできていますか？

☆「咳エチケット」って何？

人が咳やくしゃみをする時、鼻や口から細かい水滴が周りに飛び散ります。その水滴にはウイルスが含まれています。そのウイルスが周りの人の体の中に入ってしまうと、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかってしまうことがあります。それを防ぐため、咳やくしゃみをする時に周りの人に飛び散らないようにすることを「咳エチケット」と言います。家でも普段から心がけてみましょう。

☆「咳エチケット」のやり方

正しいやり方



ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。

上着の内側やそでで覆う

マスクを正しく着用する

人がいない方を向いてできるともっとよいですね！

間違ったやり方



何もしない

手で口を覆う

その手で扉や水を出すレバー等をさわるとウイルスがそこに付いて、次にさわると人にも付いてしまいます。



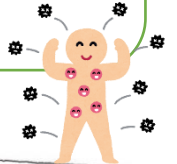
感染症になりやすい生活をしていないかな？おうちの人とチェックしてみよう！

私たちの体は、外から入ろうとする病原体（ウイルス等）から身を守る力（抵抗力）をもっています。抵抗力を弱めてしまうこんな生活をしていると、病気（風邪やインフルエンザ等）にかかりやすくなったり、症状が重くなったりします。

- ☐ 苦手な食べ物をたくさん残す。
- ☐ 口呼吸をしている。
- ☐ 早寝早起きができていない。
- ☐ 体を動かしていない。
- ☐ ストレスがたまっている。

一つでもチェックが付いた人は、抵抗力が弱っているかも。生活を見直してみよう!!!

チェックが付いた人も付かなかった人も、どうしたら抵抗力が上がるか、左のチェックリストを参考に、おうちの人と考えてみてね！



冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出かけのポイントは？

寒さ対策

- ☐ 下着を着る
- ☐ 重ね着をする
- ☐ 3つの首をあたためる

事故対策

- ☐ 明るい色の服を着る
- ☐ なるべく早く帰宅する
- ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い（手首や指の間も忘れずに！）	お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩

げんきクイズ

これなんだ？

ヒント ○に入るのはミとソだよ

ドリ○ファ○ラシド

おうちの方へ～インフルエンザ、アウトメディアについて～

(い・や・ふ・み・い・せ・せつ) せ・ぜ・せ・せ・せ・せ・せ・せ

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。改めて、ご確認いただき、集団感染防止にご協力よろしくお願いいたします。インフルエンザの治癒報告書については保護者記入となっております。生地小学校ホームページの「お知らせ」→「治癒証明書」からダウンロードしてください。ホームページに「インフル出席停止早見表」の図がありますので、ご活用ください。ダウンロードができない場合はご連絡ください。また、冬休み中に何らかの感染症に罹患された場合には、生地小学校にご連絡ください。

12月25日（木）～1月7日（水）の冬休みの間、毎日「アウトメディアの王様になろうカード」を実施します。冬休みに向けて、お子さんとメディアの使い方に関するルールやきまりについて再度話し合い、確認をお願いいたします。3学期、子供たちが心も体も元気に登校できるよう、ご協力をお願いいたします。