



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。今年はどんな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 せき
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と、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ることがあります。それを防ぐため、咳やくしゃみをするとき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
ハンカチ等で
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

間違ったやり方



何もしない

手でおさえる

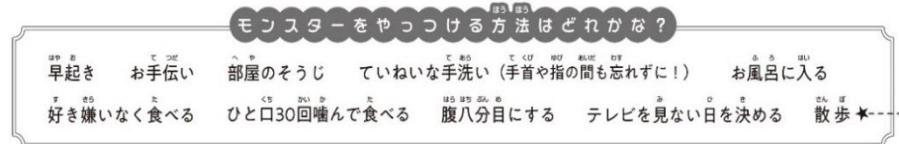
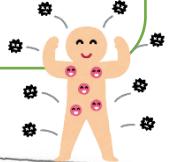
人がいない方を向いてできるともっとよいですね！

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、次にさわる人に付いてしまいます。

かんせんしょう 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！
 わたし 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ふ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。

ひと 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！



（い・や・ひ・み・い・ゆ・ゆ） ぬ・ぬ・ぬ・ぬ・ぬ・ぬ

おうちの方へ～インフルエンザ、アウトメディアについて～

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ひいたします。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。