

ほけんだより

12月

令和7年12月発行 堺市立市小学校 保健室

11月はインフルエンザによる学級閉鎖が多くありました。感染症を予防して、元気にこの冬をのりこえましょう。

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で1番昼間が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、かぜをひかずに冬をすごせると言われています。



冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻！ ウイルスをやっつけよう！ あたたかい飲み物で水分ほきゅう



からだを動かすと、きもちがいいよ！

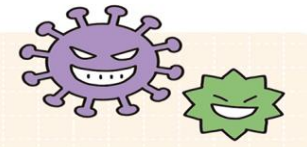
あったかメニュー、いただきま〜す！



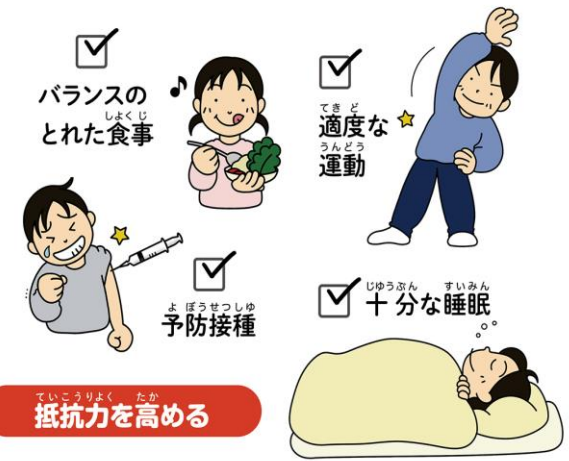
感染症にかからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



みんなで協力して流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

感染経路の遮断

感染源の除去



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ

1 時間に 1 回は換気をする

加湿器を使う、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ

部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾かしくなります。かぜなどのウイルスが広がりがやすい環境でもあります。

加湿する
例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる
温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする
化粧水や保湿クリームを使う

「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

しもやけになっていない?

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたみ、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身に付け、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。

2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。

3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指さきが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。

4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。