

えがお



令和 7 年 1 2 月 号
八王子市立柏木小学校
校長 前田 奈緒美
養護教諭 田中 美月

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。手洗いうがいを忘れずに、感染予防をしましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も、寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。
服の上からだとな
温まりにくいからね

Aさん



熱いと感じたから、
勿体ないけどすぐに外したよ

Bさん



パジャマに貼って寝ているよ。
温かくてよく眠れるよ

Cさん



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

第2回

ハンカチ・ティッシュチェックを行います

12月8日（月）～12月12日（金）の一週間、みなさんが清潔なハンカチとティッシュを持っているかチェックします。結果は12月16日（火）のお昼の放送で発表します。

クラスみんなで1週間パーフェクトを目指して頑張ってください！



12月の保健目標 かぜを予防しよう

インフルエンザを含むさまざまな感染症が全国で流行しています。

柏木小学校でも、発熱や咳・頭痛などのかぜ症状で欠席する人が多いです。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

免疫力チェック!



守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ 食欲がない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ あまり外出したくない

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。