

# ほけんだよ 12月

八王子市立高倉小学校  
令和7年12月2日  
保健室 NO.8

12月に入り、とっても寒くなりました。寒い冬は衣服で体温調節が出来るように、「着る・脱ぐ」がしやすい服装がおすすめです。かぜなどのウイルスは、暑くてじめじめしている夏より、寒くて空気が乾燥している冬の方が長く生きられるので、冬は感染症が流行しやすいです。かぜや感染症にかからないようにするために、自分で出来ることをやってみましょう！



12月保健目標：かぜを予防しよう



かぜ・感染症を予防するために今から出来ること…

予防法①石けんを使って手洗い



石けんは手についたウイルスや細菌を手からはがし、落としてくれます。さっと洗うのではなく、手のすみずみまできれいに洗うことが大切です。

予防法②免疫力をつける



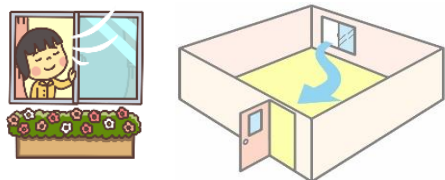
「免疫力」とは、体に入ったウイルスなどに対して、戦って、やっつけてくれる力のことです。しっかりと睡眠をとり、運動をして、バランスのよい食事をとると、免疫力が高くなります。

予防法③ マスクをつける



マスクは、ウイルスなどをふくんだ飛まつ(せきやくしゃみなどで飛ぶつばのしぶき)が飛んだり、吸い込んだりするのを防いでくれます。自分に熱やせきなどの症状があるときは、他人への感染を防ぐためにつけることが大切です。

予防法④ こまめに換気する



換気をすると、飛まつやエアロゾル(飛まつが小さくなったもの)を外に出すことができます。換気をするときは対角線上にある窓を開けて、空気の通り道をつくるといいですね。

もっと!

# 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しい、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな? 何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。



## あったか〜いが、やけどに?!



12月に入り、きびしい寒さになりました。エアコンやヒーター、こたつ、湯たんぽ、使い捨てカイロなどが活躍する季節ですね。

これらは、火を使わずにあたたまることができ、わりと安全と感じるかもしれません。でも、そこが思わぬ落とし穴! 熱くないと思っても、長時間からだに直接あてたままにしていると、自分でも気づかないうちに重いやけどになってしまうことがあるのです。これを「低温やけど」と言います。

服やタオルの上からあてたり、タイマーをセットしたり、上手に使える、寒さを乗り切る強い味方になってくれます。



## 冬至に食べたい「ん」につく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。

ポケットに手を入れていると  
**あぶないよ!**



ポケットに手を入れたまま  
歩かないようにしましょう

「ん」のつく食べ物!!

\*ぎんなん \*れんこん \*にんじん

\*南瓜 (かぼちゃ) \*う (ん) どん



もう少しで冬休み。風邪など  
ひかないよう気をつけてす  
ごしましょう!!

