

# ほけんだより 12月号

がつごう

12月号

令和7年12月 一宮市立木曽川東小学校

おうちのひとと読みましょう。

最近<sup>さいきん</sup>は冬の寒さを感じるようになりました。上着<sup>うわぎ</sup>や肌着<sup>はだぎ</sup>で調整<sup>ていせい</sup>をして、体調<sup>たいちょう</sup>を崩さないようにしましょう。今年<sup>ことし</sup>も残りわずかとなり、冬休み<sup>ふゆやす</sup>ももうすぐです。健康<sup>けんこう</sup>で安全<sup>あんぜん</sup>な冬休み<sup>ふゆやす</sup>を過ごして、気持ち<sup>きもち</sup>のよい新年<sup>しんねん</sup>・新学期<sup>しんがく</sup>をスタートできるとよいですね。

## インフルエンザなど冬の感染症にご注意を！！

### 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<sup>かぜ</sup>と比べて、急激<sup>きゅうげき</sup>に強い症状<sup>しょうじょう</sup>が現れる。

##### 潜伏期間

1～3日

##### 症状

38度以上の高熱<sup>こうねつ</sup>、頭痛<sup>づつう</sup>、関節痛<sup>かんせつどう</sup>、咳<sup>せき</sup>、鼻水<sup>はなみず</sup>、倦怠感<sup>けんたいかん</sup>、悪寒<sup>おかん</sup> など

#### ノロウイルス



##### 特徴

感染力<sup>かんせんりき</sup>が非常に強く、感染<sup>かんせん</sup>者の排泄物<sup>はいせつぶつ</sup>やおう吐物<sup>おうぶつ</sup>などからも感染<sup>かんせん</sup>する。

##### 潜伏期間

1～2日

##### 症状

吐き気<sup>はげ</sup>、おう吐<sup>と</sup>、下痢<sup>げり</sup>、腹痛<sup>ふくどう</sup>、軽度の発熱<sup>けいどはつねつ</sup> など

#### 新型コロナウイルス



##### 特徴

風邪<sup>かぜ</sup>のような軽い症状<sup>しょうじょう</sup>から、強い発熱<sup>はつねつ</sup>や呼吸器<sup>ききゅうき</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>まで幅広い。

##### 潜伏期間

2～4日程度

##### 症状

咳<sup>せき</sup>、のどの痛み<sup>いた</sup>、37.5度以上の発熱<sup>はつねつ</sup>、倦怠感<sup>けんたいかん</sup>、味覚<sup>みかく</sup>障害<sup>しょうがい</sup> など

## 保護者の方へ

本校もインフルエンザの感染者が増えてきました。インフルエンザは感染力が強いです。クラス内で流行の兆しが確認されたときには全員にマスクの着用を推奨し、給食を前向きで食べたり、換気をしたりと感染対策をします。「マスク」、「ハンカチ」、「ティッシュ」を必要なときにすぐに使用できるよう今一度ご家庭で確認をお願いいたします。

## 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<sup>ちよくせき</sup>に貼<sup>は</sup>っているよ。  
服<sup>ふく</sup>の上<sup>うへ</sup>からだ  
温<sup>あたたか</sup>まりにくいからね



熱<sup>あつ</sup>いと感<sup>かん</sup>じたから、  
勿<sup>ちやうど</sup>体<sup>たい</sup>ないけどすぐ  
に外<sup>は</sup>したよ



温<sup>あたたか</sup>かくてよく眠<sup>ね</sup>れるよ。  
パジャマに貼<sup>は</sup>って寝<sup>ね</sup>てい  
るよ。



### こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌<sup>ちよくせき</sup>に貼<sup>は</sup>ったり、寝<sup>ね</sup>ているときに使<sup>つか</sup>ったりしないようにしましょう。体温<sup>たいおん</sup>より少し高<sup>たか</sup>めの温度<sup>おんど</sup>（44～50℃）のものに長時間<sup>ちやうじかん</sup>触<sup>ふ</sup>れ続けることで起<sup>お</sup>きる低<sup>てい</sup>温<sup>おん</sup>やけどの恐<sup>おそ</sup>れがあります。安全<sup>あんぜん</sup>な使<sup>つか</sup>い方<sup>かた</sup>で、温<sup>あたたか</sup>く過<sup>す</sup>ごしまししょう。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私<sup>わたし</sup>たちが「安心<sup>あんしん</sup>する」「楽<sup>たの</sup>しい」と感<sup>かん</sup>じるとき、幸<sup>しあわ</sup>せホルモンのセロトニン<sup>はたら</sup>が働<sup>はたら</sup>いています。このセロトニンは、睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>のリズムを整<sup>ととの</sup>えるメラトニン<sup>たいせつ</sup>のもとにもなる、とても大切<sup>たいせつ</sup>なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬<sup>ふゆ</sup>になると気<sup>き</sup>分<sup>ぶん</sup>が沈<sup>しず</sup>みがちになったり、眠<sup>ねむ</sup>りすぎでし  
まったりすることはありますか？ セロトニンは日光<sup>にっこう</sup>  
を浴<sup>あ</sup>びると分<sup>ぶん</sup>泌<sup>びつ</sup>が促<sup>うなが</sup>されるので、日<sup>にっ</sup>照<sup>しょう</sup>  
時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>が短<sup>みじか</sup>くなる冬<sup>ふゆ</sup>は十分<sup>じゅうぶん</sup>に分<sup>ぶん</sup>泌<sup>びつ</sup>されず、  
睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>や感<sup>かん</sup>情<sup>じやう</sup>のコン<sup>う</sup>ト<sup>ま</sup>ロールが上<sup>う</sup>手<sup>ま</sup>く  
いかなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日<sup>いちにち</sup>30分<sup>ぶん</sup>を目<sup>め</sup>安<sup>やす</sup>に日<sup>にっ</sup>光<sup>こう</sup>を意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>的<sup>てき</sup>に浴<sup>あ</sup>び  
るようにしまししょう。メラトニンが分<sup>ぶん</sup>泌<sup>びつ</sup>され  
るま<sup>じ</sup>では14～16時<sup>じかん</sup>  
間<sup>かん</sup>ほどか<sup>すい</sup>かるので、睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>  
質<sup>しつ</sup>を<sup>あ</sup>上<sup>あ</sup>げるには午<sup>ご</sup>前<sup>ぜん</sup>中<sup>ちゆう</sup>に  
浴<sup>あ</sup>びるのがオススめです。



## そのひと言、 手ぐしと刺さって いませんか？



伝<sup>つた</sup>え方<sup>かた</sup>ひとつで相<sup>あ</sup>手<sup>て</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>は変<sup>か</sup>わ  
ります。相<sup>あ</sup>手<sup>て</sup>を傷<sup>きず</sup>つ<sup>け</sup>る「ちくちく  
言<sup>こと</sup>葉<sup>は</sup>」でな<sup>あ</sup>く、相<sup>あ</sup>手<sup>て</sup>を思<sup>おも</sup>い<sup>お</sup>つ<sup>つ</sup>た  
「ふわふわ言<sup>こと</sup>葉<sup>は</sup>」を使<sup>つか</sup>い<sup>ま</sup>せんか。  
言<sup>い</sup>い<sup>か</sup>え<sup>え</sup>た言<sup>こと</sup>葉<sup>は</sup>を<sup>さが</sup>探<sup>たん</sup>して線<sup>せん</sup>で結<sup>むす</sup>ん<sup>で</sup>  
み<sup>み</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。

うるさい！

なんで  
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
通<sup>とほ</sup>してくれ<sup>くれ</sup>る？

どうしたら  
できるかな？

小さい声<sup>こえ</sup>に  
してほ<sup>ねが</sup>い<sup>い</sup>な

とてきまうとてきまうとてきまう

とてきまうとてきまうとてきまうとてきまうとてきまうとてきまうとてきまうとてきまうとてきまうとてきまう