

ほけんたよ!!

がつごう
12月号

令和7年12月 一宮市立木曽川東小学校

最近は冬の寒さを感じるようになりました。上着や肌着で調整をして、体調を崩さないようにしましょう。今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐです。健康で安全な冬休みを過ごして、気持ちのよい新年・新学期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



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



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



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

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。



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。体温より少し高めの温度(44~50°C)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。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

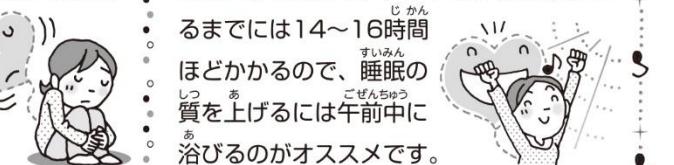
冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



そのひと言、 チケビと刺さって いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

• うれしいな

なんで できないの？

• とお
• ちょっと
• 通してくれる？

やめて！

• どうしたら
• できるかな？

いいで

• 小さい声に
• こえ
• してほしいな