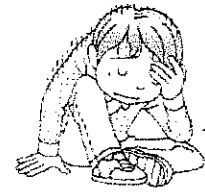


# ほけんだよ！12月

阿賀小学校 保健室  
令和7年12月発行

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症にはたくさんの種類がありますが、予防の基本は同じ。いつもの対策も、いも以上に念入りに!! もうすぐ冬休みですね。楽しいイベントがたくさん行われる冬休みも、元気に満ちてくれるよう体調管理には気を付けてほしい。

## 冬に流行しやすい 三大感染症



特ちょう

### インフルエンザ

ふつうののせに比べて症状が急に強くあらわれる。



### ノロウイルス

感染力がとても強い。排泄物やおうと物からも感染する。



### コロナウイルス

かぜのうしろ軽い症状から、高熱や肺炎まで幅広い。



せんぶく期間

1～3日

1～2日

2～4日程度

しょうじょう症状

38℃以上の高熱、頭痛、からだの痛み、おなかの寒さなど。



はきき、おうと、げり、腹痛、軽度の発熱など。



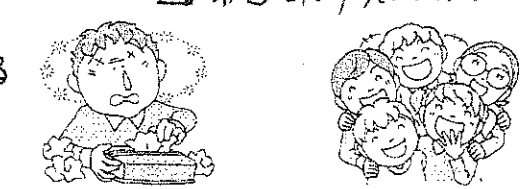
せき、のどの痛み、だるさ、37.5℃以上の発熱、味覚の変化など。



## 感染症に負けないからだもつくろう!! ～免疫力チェック～

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、チェックしてみよう。

- ☐ 食欲がない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ 寒い外に出たくない
- ☐ 野菜はあまり食べない
- ☐ 体温は36.5℃以下
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ すいみん不足ぎみ
- ☐ ストレスを感じている
- ☐ あまり運動もしない
- ☐ かぜを引きやすい



- 0～2個 → 健康への意識は高いようですね。チェックがした項目がある人はそこを見直してね。
- 3～6個 → 免疫を高めるための生活が乱れてきているかも。チェックがした項目も改善しよう。
- 7～10個 → 生活習慣が乱れているのでは? 取り組みやすい項目から改善していきましょう。

# 冬こそ日光をあびよう!!

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか。特に冬休みになると、外あそびの習慣がなくなってしまうのでは…? 実は私たちのからだは、太陽の光をあびないと不足してしまうものがあります。

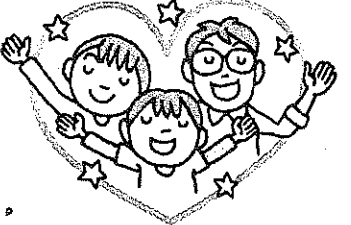


## 不足してしまうもの① ビタミンD

ビタミンDは、日光をあびることで体内で作られ、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

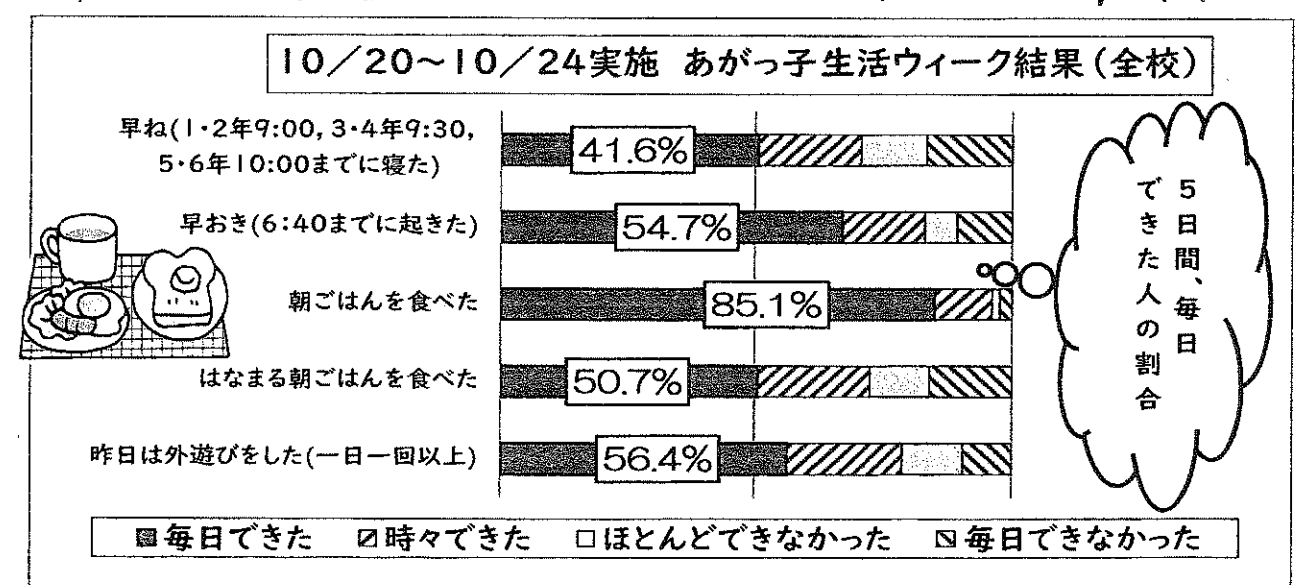
## 不足してしまうもの② セロトニン

日光をあびるとセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。セロトニンは、いかりや不安などをあさえて、幸せを感じやすくしてくれます。



生活リズムもととのえて、昼間は外で活動する時間を作りましょう!!

## あが、子の生活リズムはどうでしょうか…? 生活ウィークの結果を



今回は、早ね早おき、外あそびの項目は、1学期(1回目)より向上していました。残念ながら、朝ごはん(はなまる朝ごはん含む)は、1学期より毎日できた人が少なくなっていました。せめて身についた早ね早おき、外あそびの習慣も冬休みもキープしてね。そして時間に余裕のある休みの朝だからこそ、しっかり朝ごはんも食べてほしいです。

3学期 1月26日(月)～30日(金)  
今年度最後(3回目)のあがっ子生活ウィークを予定しています!