

# 保健だより12月

令和7年11月26日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

今とは違い、昔は日の入りが1日の始まりと考えられていました。そのため1年の始まりは大晦日の夕方。1年で最初の食事の夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、1年無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神様「年神様（としがみさま）」へのお供え物でもあります。みなさんも1年の感謝の気持ちと次の1年の健康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてください。

冬に負けずに

## 新学期を元気に迎えるコツ

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

### 規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

### 体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

## 見つけよう！ 冬の楽しみ

寒くても外に出てみましょう。冬だけの楽しみが見つかるかもしれませんよ。

### 霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。土の地面を歩いてみよう。



### 氷

寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



### 雪

雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。



冬に流行しやすい

## 感染症

手洗い・換気・咳エチケット等、感染症対策を心がけましょう！

インフルエンザは型によっては、38度に満たない、37.5度前後の発熱であっても、診断されることもあります。

### 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



## 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いかななく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30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがおすすめです。



## 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。



直接肌に貼っているよ。服の上からだとなんて温まらなくらいからね



熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ



### 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。体温より少し高め温度（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。

