

# ほけんだより 12月

令和 7年 11月28日  
小平市立小平第一小学校



11月は、インフルエンザにかかる人がとても多く、学級閉鎖を何クラスか実施しました。市内の学校でもたくさんの学校が学級閉鎖を行っています。空気が乾燥し、感染症のはやる時期です。手洗いうがい、感染予防をして12月も元気に過ごしましょう！

**感染症注意報**

自分もまわりも健康に過ごすための10のアクション

**ポイント1** **手洗い** ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2** **換気** 部屋の2カ所を開けると **マスク** 正しくつける

**ポイント3** **食事** 栄養バランスに注意 **睡眠** 量も質も確保 **運動** 意識して体を動かす

**ポイント4** **密回避** 人混みは避ける **咳エチケット** 肘やハンカチでおさえる **検温** 体調が悪いと思ったら **休養** 無理しない

**免疫力を高める** もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

**うつらない・うつさない** 他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

## 感染経路別 冬に気をつけたい 病気の例

### 覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

**飛沫・接触感染**

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

**空気・飛沫・接触・経口感染**

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

## 冬休みのすごしかた

**ふゆやすみを** **ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

**合言葉に、** **ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

**元気に過ごそう!** **や** やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

**す** すいみん時間はたっぷり取ろう

**み** みんなで笑って、よいお年を

春の健診で受診のお知らせをもらって、まだ受診が済んでいない人に、再度、用紙をお渡しします。冬休み等時間があるときに受診を済ませましょう。受診したが用紙を出していない人は、保健室までお知らせください。

## 家を出る前にチェック!

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



朝の健康チェックをお願いします! 体調がよくないうときは家で様子をみてください。