

# ほけんだより



令和7年12月1日  
板橋区立金沢小学校

いよいよ寒さも本格的となりました。気温が下がり空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすい時期です。11月は金沢小でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖をするクラスもありました。今後も引き続き、石けんによる手洗いやうがい、マスクなどで感染症対策をしましょう。

また、今年も残りあと1ヶ月となりました。みなさんにとって、今年はどうな1年になりましたか？この1年間で、自分が頑張ったことや成長したことをふり返ってみましょう。そして、来年に向けて新たな目標を立て、よりよい新年を迎えられるように準備していきましょう。



## 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

### 12月の保健目標

教室の空気をきれいにしよう

空気を入れかえよう



感染症は様々ですが、予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行い、元気な身体で年末年始を迎えましょう！

## 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。

### 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くなることもあるのです。



### 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オススメです。





感 染 症 注 意 報

自分も  
まわりも

# 10のアクション

健康に  
過ごすための



手洗い

ポイント1

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。



換気



マスク



ポイント2

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つけたりしてくれます。



食事



睡眠



運動



密回避



咳エチケット



検温



休養

ポイント3

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。



## もうすぐ冬休み

クリスマスやお正月など、イベントが盛りだくさんで楽しいことがいっぱい。冬休み。一方で、お家にいる時間が増え、生活リズムが崩れがちです。冬休みも生活リズムを崩さず、毎日元気に過ごせるようにしましょう。そして、楽しい思い出をたくさんつくって欲しいと思います！

### 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。