

# ほけんだよい



清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭  
令和6年12月20日

もうすぐ冬休みです。みなさんはこのお休みをどのように過ごしますか？

イベントの多いこの時期は、夜が遅くなったり、脂っぽい食事が続いたりして体調を崩しやすくなります。健康に新しい年を迎えるためにも、生活リズムを崩さないよう気を付けましょう。

12月のことを『師走』といい、普段は落ち着いて歩いているお坊さんでも走ると忙しいと言われる月です。みんなが忙しく動いていますから、交通事故にも気を付けてくださいね。

もうすぐ冬休み  
思いっきり  
**がんばる**  
ための  
**合言葉**

**ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。

**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。  
適度に体を動かしましょう。

**ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。  
学校がある日と同じ時間に  
起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。

**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方間違えると  
思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。  
清潔なハンカチもポケットに。

冬休みには、楽しい予定が  
入っている人もいれば、勉強  
をがんばる予定の人もいるか  
もしれません。すべての基本  
となるのは心身の健康です。



## しこうせんしよく 歯垢染色テストにチャレンジ！！

歯の汚れを染める『歯垢染色テスト』は、自分の口の汚れを知る大切な学習です。  
冬休みにおうちの人と一緒に取り組んでみましょう。  
3学期の始業式に担任の先生に提出してください。



① 鏡や歯ブラシの準備をする。  
\*汚れても良いタオルを首に巻きましょう。



② 薬をかみ砕いて口の中全体に回し、歯を染めた後吐き出す。



③ 鏡でよく観察し、染まった所をワークシートで色を塗る。



④ 鏡を見ながらしっかりと赤い色をこすり落とす。感想など全部記入する。

保護者の皆様へ

- 急に気温が下がって冷え込むようになりました。七小では、咳や、のどの痛み、頭痛等の症状の風邪が流行っています。症状の改善には時間を要し1～2週間かかる人が多いです。  
インフルエンザA型やマイコプラズマ肺炎の報告が増えてきました。
- 今年もあとわずかになりました。師走の忙しいこの時期は、大人も体調を崩しがちです。感染予防を心がけていただき、よい年をお迎えください。  
また1月に元気な子供たちに会えるのを楽しみにしております。

## ふゆ き こ かん せん しよく 冬に気をつけたい 子どもの感染症

### かん せん しよく ロタウイルス感染症

**特徴** 白っぽい下痢便が出る

**症状** 下痢、嘔吐、発熱など

**注意点** 排泄物や嘔吐物からも感染する。  
脱水に要注意

### かん せん しよく RSウイルス感染症

**特徴** 呼吸器に感染。  
小さいお子さんでは肺炎などの危険も

**症状** 風邪様症状。  
ひどいせきや喘鳴などが出ることも

**注意点** 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

### かん せん しよく インフルエンザ

**特徴** A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

**症状** 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

**注意点** 感染力が高い。  
稀にインフルエンザ脳症を起こすことも