



さいたま市立東宮下小学校保健室

令和7年12月1日 発行

気温が下がり、空気が乾燥する冬の季節になりました。感染症流行シーズンがついにやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策を怠り入に行いましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。それは空気が乾燥して透明度が上がるからだそうです。ほかにも寒い冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



東宮下小 秋の歯と口の健康週間

ご協力ありがとうございました！



①歯・口の健康チャレンジカード

みなさんカラフルなカードを作成してくれてありがとうございました。「テレビを見たり、ゲームをやりながら歯みがきをしてしまったので気をつけたい」「チャレンジカードに書いてある内容をできるようにこれからも頑張りたい」といった素敵な感想をありがとうございました。8020を目指してこれからも丁寧な歯みがきを行いましょう。

～保護者の方へ～

歯科健診の結果、歯科医院にて治療や相談が必要なご家庭には、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ(ピンクの紙)」を配布しました。速やかに、受診していただきますよう、よろしくお願ひいたします。



- ふ フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう
- ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- 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



うらもあります

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

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになつたら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入つてきやすくなるんだぜ。冬はオレさまの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、温った空気が苦手なんだ。温気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおつて、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い…うがいも苦手だな。くう~、これ以上は言わせるなよな！



そのひと言、
手と刺さつて
いませんが？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

こうしてくれると
うれしいな

なんで
できないの？

ちょっと
通してくれる？

やめて！

どうしたら
できるかな？

どうで

小さい声に
してほしいな



【ほけんしつ日記】

もうすぐ冬休みですね。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コツがあります。何だと思いますか？…まずは規則正しい生活をしましょう。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せるといいですね。そして、冬ならではの事故にも気をつけましょう。寒いからと言ってポケットに手を入れたまま過ごし、転んでしまったり、暗くて運転手から見えずに交通事故など冬特有の事故が多くなります。3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています☆

