



# ほけんだより12月



令和7年12月1日  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
養護教諭 石松 樹里

今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は、“冬至”といって、1年の中で最も夜が長くなる日があります。今年の冬至は12月22日です。冬至の日には『ん』のつくものを食べると運がよくなるといわれ、カボチャ(=なんきん)は、2つも『ん』がつく縁起物です。カボチャに含まれるビタミンAやカロテンは風邪予防にも効果があると言われています。



## 12月 良い姿勢で生活しよう

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって  
読書をする



下を向いて  
スマートフォンを使う



背中を丸めて  
タブレットを使う

気づかないうちに、ついこんな姿勢で生活していませんか。長い時間良くない姿勢でいると、筋力のバランスが悪くなり体のゆがみにつながりやすいです。日々の生活の中で意識して背筋を伸ばしましょう。

## もしかしてインフルエンザ？

インフルエンザや  
新型コロナウイルス  
感染症にかかったら  
出席停止です！

急に高い熱(38℃以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行くと思いいます。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっきりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

### インフルエンザの場合

例:

3日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

はつしやうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
3日目に 解熱した場合	はつねつ 発熱			げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこう 登校 OK	
4日目に 解熱した場合	はつねつ 発熱				げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこう 登校 OK

### 新型コロナの場合

例:

4日目に症状が軽快した場合、  
5日目に症状が軽快した場合

はつしやうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
4日目に症状が 軽快した場合	ゆうしやうじやう 有症状			しやうじやう 症状 軽快	けいかいご 軽快後 1日目	とうこう 登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合	ゆうしやうじやう 有症状				しやうじやう 症状 軽快	けいかいご 軽快後 1日目	とうこう 登校 OK





# 冬の感染症

# 予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行しているときは、マスクをつける



**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそででお口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

## 低温やけど

気をつけて！



寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

- ☐ カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- ☐ 長時間、同じところに当てたまにしない
- ☐ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。