



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良くなると言われ、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

気づかぬうちに、ついいつこんな姿勢で生活しているかもしれません。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あいましょう。

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°C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良いと思います。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かりよくなるまで、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

はつしょうび 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
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつしょうび 発熱		よつかめ 解熱	はつしょうび 解熱後 いちにちめ 1日目	はつしょうび 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合		はつしょうび 発熱		よつかめ 解熱	はつしょうび 解熱後 いちにちめ 1日目	はつしょうび 解熱後 ふつかめ 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

はつしょうび 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
よつかめ 4日目に症状が 軽快した場合		よつかめ 有症状		よつかめ 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
よつかめ 5日目に症状が 軽快した場合		よつかめ 有症状		よつかめ 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	



かんせんしょう の感染症

よぼう予防クイズ

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感染症が流行っているときは、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ハンカチかのうで口をおおう



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。

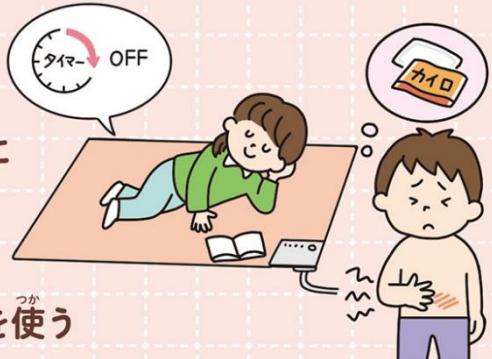
低温やけど

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よね。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、体に直接当たない
- 長時間、同じところに当てたままにしない
- 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、健やかに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



1時間に1回は換気をする



空気の乾燥を防ぐ



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。

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

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。