

ほけんだより 12月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校

NO9 2025.11.28 保健室

あつという間に、もうすぐ12月。今年も暑さが長く続き、つい最近まで半そでで過ごしていましたが、少しずつ気温もさがってきています。寒いのはちょっと苦手という人は、じょうずに重ね着をしてあたかい空気の層をからだのまわりにつくるとよいそうです。また、外で体を動かすと体もあたたまります。休み時間には友達と声をかけ合って、外あそびをしていきましょう。

12月のほけんもくひょう

てあら ～手洗い・うがいをしよう～



てあら 手洗いをマスターしよう



①手を水でしっかり洗う



②手のひらを洗う



③つめ・指先を洗う



④手の間を洗う



⑤指と指の間を洗う



⑥親指のつけ根を洗う

てあら 手洗いポイント！

外から帰ったときや食べる前、トイレの後など手洗いを忘れずにしましょう。石けんを使って洗ったあとは、ハンカチでふきましょう。右の図の○で囲んでいるところは洗い残しの多い場所です。とくに意識して洗いましょう。



うがいポイント！

2つのうがいを組み合わせます。

- ①「ブクブクうがい」で口の中をすすぐ
- ②「ガラガラうがい」をくり返し行う。

①→②の順番で行うのがオススメです！！



以前内科学校医さんから教わった感染予防法

手洗い・うがいにプラスして顔（特に鼻・口の周り）洗いをするとういそうです。

私も家に帰ったら毎日行うようにしています。

免疫力チェック!



まも守ってくれます。自分の免疫力が
たか高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0~2個

ふだん健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう!

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
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

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優
位になって気管支を収縮させる
ため、わずかな刺激でも咳反射
が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくな
り、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま
す。タオルやマットレスを使って丁度いい高
さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してく
れます。水分補給や加湿器
の使用で喉の乾燥対策を。

