



町田市立ゆくのき学園大戸小学校

N09 2025.11.28 保健室

あっという間に、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。休み時間には友だちと声をかけ合って、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～



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

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）洗いをするとよいそうです。
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!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個

普段から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！

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。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

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

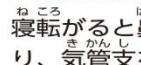
夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 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。

