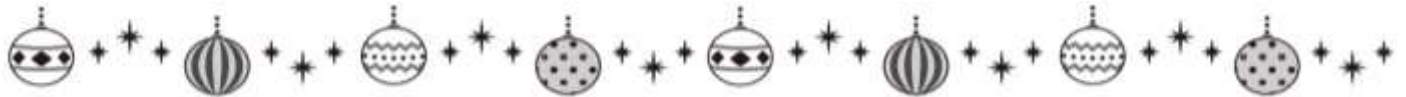


# ほけんだより



白濁小学校保健室  
令和7年12月1日

先月は、千葉県内の多くの学校でインフルエンザによる学級閉鎖が相次いで起こりました。例年よりも流行の時期が早まっていますが、「一度感染したから、もう今シーズンは大丈夫なはず！」という油断は禁物です。インフルエンザウイルスにはいくつかの種類があるため、1シーズンで2回以上感染することもあります。また、これからの時期は新型コロナウイルスやノロウイルスの感染リスクも高まってきます。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用などの感染症対策を心がけて、健康な体で2026年を迎えることができるとよいですね。

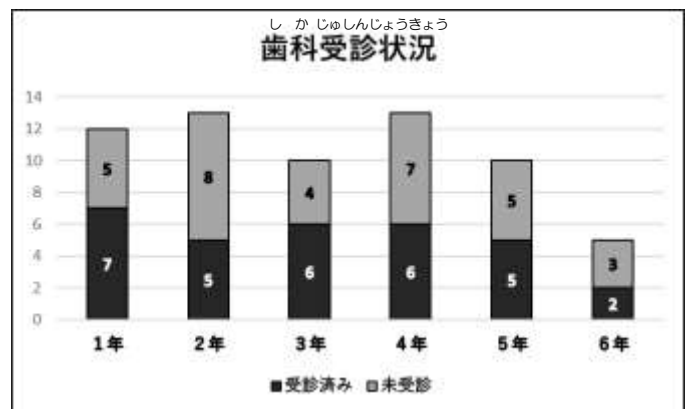
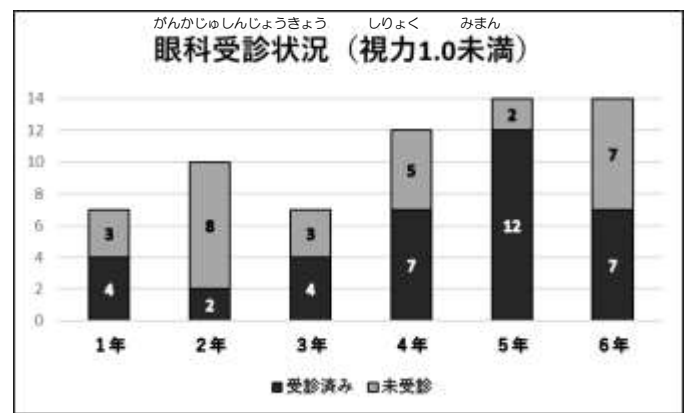
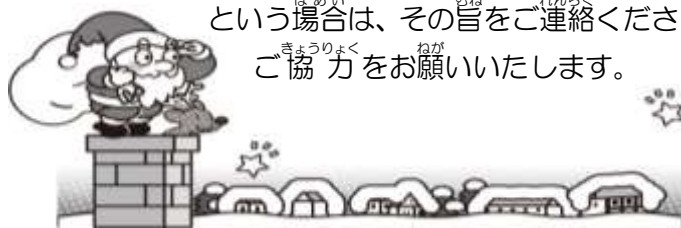


## 保健室からの お知らせ

日頃より学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

11月28日時点での眼科、歯科の受診状況は右のグラフのとおりです。受診の確認が完了していない児童を対象に再通知を発行いたしますので、冬休みの期間を利用して、早めの受診をお願いいたします。受診や治療が終わりましたら、用紙を学級担任に提出してください。

(※現在治療中等の理由で、まだ用紙の提出ができないという場合は、その旨をご連絡ください。ご協力をお願いいたします。)



**寒い季節の換気テクニック**

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

# 冬はケガをしやすか?!

## 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



## ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



## 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



# ～「冷え」は万病のもと～

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもかもしれません。冷えは体だけでなく、心にもさまざまな悪影響を及ぼすといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## 冷えから起こる不調



# 3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ



どこかわかったかな?



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

こたえ：首、手首、足首