



令和7年11月28日 浦和大里小学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから！温かい食べ物を寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください♪

冬休みも健康に過ごそう

11月上旬からさいたま市内ではインフルエンザが流行しています。近隣の小中学校でもインフルエンザによる欠席や学級閉鎖などが増えていると聞きました。本校も11月半ばからインフルエンザによるお休みが急激に増え、学級閉鎖を行ったクラスもありました。これからさらに寒くなるにつれ、体調を崩しやすくなります。12月は楽しい行事がたくさんあるため、元気に過ごせるようにしましょう。

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

健康に

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったり人にうつす危険のある行動は避けましょう。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

冬に気をつけたら 病気の例

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れて漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症

☒ インフルエンザ

☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など



寒さに負けない丈夫な身体をつくろう

冬に負けずに

新学期を

元気に

迎える

コツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活しよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽか。

見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。土の地面を歩いてみよう。



氷

寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。



おうちの方へ

歯みがきカラーテストのご協力ありがとうございました。お子様の感想を読みましたが、フロスを使ったり、手鏡を見ながら歯みがきを行ったりとたくさんの工夫をしている様子がわかり、とてもうれしかったです。これからもむし歯ができないよう、見守っていただければ幸いです。

あわせて、11月に行った歯科健診でむし歯があったお子様には、受診のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取りましたら、医療機関を受診し、結果を担任まで提出してください。

学校の健康診断はスクリーニング検査（ふるい分け検査）のため、明らかに異常が認められる場合と、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせをします。そのため、病院で詳しい検査をした結果、病気や異常がなかったということもありますのでご理解ください。

今年も健康活動にご協力いただきありがとうございました。

来年もよろしくお願いいたします。

良いお年をお迎え下さい。

