



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怠りに。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。



冬に気をつけたい 病気の例	
飛沫感染	接触感染
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	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	経口感染
空気の流れに乗って 漂うウイルスなどを 吸い込む	ウイルスなどがつい たものを口にする



さむ 寒さに負けない丈夫な身体をつくろう



新学期を元気に迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



はや ねはや お 早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日とおな せいり す同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



うんどう めんえきりょく 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



からだ ひ 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に。

見つけよう!

冬の楽しみ

さむ 寒くとも外に出てみよう。

霜柱



氷



雪



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。

ことし けんこうかつどう きょうりょく
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。

らいねん おが 来年もよろしくお願ひいたします。

