

# ほけんだより

令和7年 12月22日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



ぐっと冷え込み、乾燥した風が吹くようになりました。感染症  
 流行シーズンです。どの病気も予防は同じ。うがい・手洗い、バラ  
 ンスよい食事、睡眠、そして適度な運動。縄跳び旬間は終わしまし  
 たが、運動は必要です。休み時間は外に出て思いっきり体を動かし  
 て遊びましょう。病気と闘う免疫力や体力がつかます。



## 12月の保健目標 病気の予防について考えよう

### 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

ふゆやすみを

合言葉に、  
元気に過ごそう!



**ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

**ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

**や** やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

**す** すいみん時間はたっぷり取ろう

**み** みんなで笑って、よいお年を



# しこうせんしよく 歯垢染色テストにチャレンジ！！

歯の汚れを染める『歯垢染色テスト』は、自分の口の汚れを知る大切な学習です。冬休みにおうちの人と一緒に取り組んでみましょう。

3学期の始業式に担任の先生に提出してください。



① 鏡や歯ブラシの準備をする。  
\*汚れても良いタオルを首に巻きましょう。



② 薬をかみ砕いて口の中全体に回し、歯を染めた後吐き出す。



③ 鏡でよく観察し、染まった所をワークシートで色を塗る。



④ 鏡を見ながらしっかりと赤い色をこすり落とす。感想など全部記入する。

## 保健室でのひとこま・・・

保健室前には健康になるためのメッセージカードが入ったクリスマスツリーがあります。そのカードを見ていた女の子。「願い事を考えてみる。」のカードを当て考え込んでいました。「どうしたの？」と声をかけると、「願い事が多すぎてひとつに決められないの。欲しいものいっぱいあるし、なりたいたいものもたくさんある。どうしよう・・・」と悩んでいました。やりたいこと、欲しいものがたくさんあるということは、それを叶えた時に嬉しくなる楽しみもたくさんあるということ。私もやりたいことをピックアップして、楽しい時間をいっぱいすごそうと思ったひとときでした。



## 保護者の皆様へ

- ・寒さが厳しくなってまいりました。七小では、インフルエンザがちらほら出てきたものの、大規模な流行には至っていません。しかし、清瀬市内では学級閉鎖の報告があります。
- ・今年もあとわずかになりました。日頃の健康観察や、緊急時のお迎え、受診等のご協力ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。