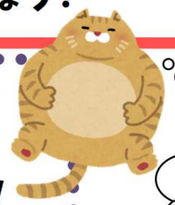
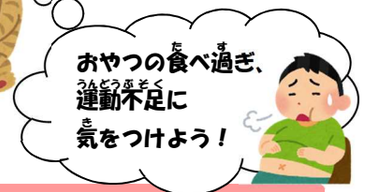
１２月ほけんだより

NO.9
令和７年１２月
法典西小学校ほけんしつ

☆おうちの人といっしょに読みましょう！

12月のほけん目標
外で元気よく遊ぼう！





今年もとうとう最後の月となりました。冬休みまであとわずかです。冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。年末は「年の瀬」とも呼ばれ、一年の中でもっとも忙しい時期です。大人も子供も生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な季節です。病気にかからないためにも手洗い・うがいをしっかりとして、「早寝・早起き・朝ご飯・運動」を心がけましょう。

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

冬休みの合言葉

早寝　早起き

朝ごはん

運動

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？　セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあるのです。

冬も幸せホルモンを出すコツ

１日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

保護者の皆様へ

船橋市で
インフルエンザ警報が
出ています！！

・インフルエンザの流行について（船橋市 HP より）

船橋市内においては、今後、更なる発生の増加が見込まれますので、家庭、保育園、幼稚園、学校、社会福祉施設等において感染対策の実施に努めましょう。

インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛など、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することがあるため、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。対策として、手洗いや咳エチケットを心がけましょう。また、予防接種は、発症後の重症化防止に効果的です。

・法典西小学校の感染症について（１１／２８現在）

１１月の法典西小感染症状況はインフルエンザ（９８名）、溶連菌感染症（５名）、流行性結膜炎（２名）、マイコプラズマ感染症（１名）です。１１月は学級閉鎖も５学級が実施ました。発熱が長期になるお子さんや、１度解熱しても再度発熱するお子さんも多数います。朝の体温が平熱でも、前日の夜に発熱があった場合は、登校後熱が上がる可能性が高いですので、発熱があった場合は一日様子を見てから登校することをお勧めします。また、感染を拡大させないために病院の受診もお願いいたします。回復しても咳症状が続いているお子さんがいます。咳が出ているときは、マスクをして咳エチケットをしましょう。

※学校保健安全法で定められた感染症に罹患して欠席する場合は、出席停止となり欠席扱いにはなりません。出席停止期間については学校保健安全法施行規則にて、感染症ごとに定められておりますので、ご承知おきください。