

# ほけんだより 12月

家庭数

令和6年12月2日

さいたま市立  
大宮西小学校

今年も残るところあと1か月となりました。みなさんはこの1年間、からだと心の健康に気を付けて過ごすことができましたか？新しい年に備えて、今年1年の健康についてぜひ振り返ってみてください。

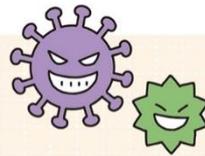
また、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。1年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるように、体調管理をしっかりしましょう。



## 感染症を予防しよう！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります、本校でも風邪で欠席する人が増えてきています。冬に流行しやすい次のようなウイルスを知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



このようなウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



すみずみまで手をあらおう！



ゆび あいだ  
指の間



あいだ  
つめの間



てくび  
手首

## ～冬の皮膚トラブルに気をつけよう～

寒い季節は「しもやけ」になりやすいです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたまで、耳たぶ、手や足の指が赤くなったり、腫れたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

「しもやけ」を予防するために次のことに気をつけましょう。

### 1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身に付け、冷たい空気から皮膚を守りましょう。



### 2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。



### 3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指さきが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



### 4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。



## ～冬休みを健康にすごそう～

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しい予定を心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。冬休みを健康にすごすために、次のことにも気をつけましょう。

### 冬休みの健康のために注意してほしいこと



#### 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



#### 夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



#### 食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう



### 冬休み歯みがきカレンダーについて



冬休みも歯みがきカレンダーを実施します。歯みがきカレンダーは、後日配付します。ご家庭でも仕上げみがきや習慣づけの声かけなど、見守っていただきますようお願いいたします。また、歯科健診の結果を受け、治療がお済みでない場合は、お早目の受診をおすすめします。