

# ほけんだより 12月

令和6年11月29日  
練馬区立中村西小学校  
保健室

2024年も残すところあと1か月となりました。みなさんにとって、今年(今年)はどんな1年(年)でしたか？  
12月21日は、1年でいちばん日が短い「冬至」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いかぼちゃを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年をふり返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



## もうすぐ冬休み 思いっきり がんばる

ための

# 合言葉

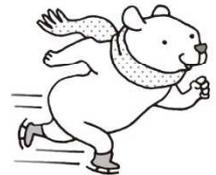
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

**ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いといえ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



**ま** ずは早起から  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えるとおもしろめトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



# インフルエンザがはやっています!!

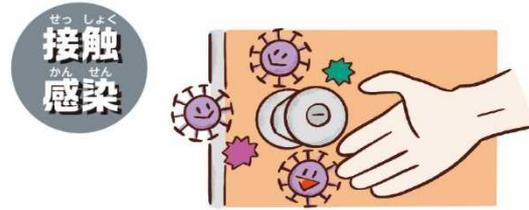
11月中旬より全国的にインフルエンザの流行が始まりました。中村西小学校でも、インフルエンザでお休みする人が増えています。これから2月頃にかけてさらに流行が続くと思われます。

## ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## こんな症状があればインフルエンザかもしれません!



急な高熱



強い寒気



体のあちこちが痛い



体がだるい

★前日の夜や朝に体調が悪かった場合は、無理して登校せずに、病院を受診し、ゆっくりと休養をしてください。

★インフルエンザかなと思ったら、早めに病院を受診してください。

★インフルエンザの場合は、出席停止になります(発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで)。登校の際は、登校許可証が必要です。登校許可証は、学校からお渡ししたものが、本校ホームページからダウンロードもできます。