

# ほけんだより 12月

ほけんだより  
古保利小学校 保健室  
R7.12.5 vol.8

## て 手あらい・うがいをしよう！

12月の保健目標は「手あらい・うがいをしよう！」です。さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、手あらい・うがいです。手をあらうときは、石けんをつかい、ていねにあらうことが大切です。正しい手あらいを身につけていきましょう！



## 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

# さけ べんきょう お酒について勉強しました！

11月14日に、学校薬剤師の横関先生と木之本青少年センターの松井先生に来ていただき「お酒」についてお話ししていただきました。アルコールの怖さや上手に付き合うにはどうすればよいか、しっかり学ぶ良い機会になったと思います。



## 【子どもたちの感想】

〇ノンアルコールはジュースだと思っていたけれど、アルコールが入っていると知ってびっくりしました。

〇お酒を飲んではいけないことは知っていたけど、どうしてダメなのかまでは知らなかったの、知ることができて良かったです。



## 令和7年度学校保健委員会

12月2日(火)に令和7年度学校保健委員会を開催しました。健康診断や学校生活アンケート結果、学校保健の取組、学校体育の取組について養護教諭や体育主任が説明した後、大麻について学校薬剤師の横関佐智子先生にご講話いただきました。

今後も、子どもたちが健康に過ごせますよう、感染症予防等に努めていきたいと思っています。学校薬剤師の先生を始め、学校運営協議会やPTA 代表の皆様、ご多用の中ご参加いただき本当にありがとうございました。

