

ふゆやす ごう すこやか冬休み号

南原小学校 ほけんだより

れいわ ねん がつ にち
令和7年12月25日

NO.9 ふゆやす ごう
冬休み号

ふゆやす きそくただ せいかつしゅうかん み 冬休みこそ、規則正しい生活習慣を身に付けよう。

ふ ゆ や す め も

あい こと ば
合言葉に、

げん き す
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力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

すじ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



クリスマスやお正月などさ

まざまな行事があり、

たの ふゆやす き
楽しい冬休みが来ました

ね。冬休みは家で過ごす

じかん ふ せいかつ みだ
時間も増え、生活が乱れが

ちです。早ね・はや起き・朝

ごはんを食べて規則正しい

せいかつ こころ
生活を心がけましょう。

ふゆ こゆう こう 冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



とくちょう
特徴

通常の風邪と比べて、急激
に強い症状が現れる。

せん ぶく き かん
潜伏期間

1~3日

しょうじょう
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



とくちょう
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。

せん ぶく き かん
潜伏期間

1~2日

しょうじょう
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



とくちょう
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。

せん ぶく き かん
潜伏期間

2~4日程度

しょうじょう
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

手洗い・うがいをしよう！

トイレの後、ごはんの前、外から戻った後は必ず手洗いうがいをして、清潔にしましょう。

マスクを着用しよう！

かぜや感染症はうつらない、うつさない。マスクを着用してせきエチケットを行いましょう。

かんきをしよう！

かんきとは空気を入れ替えること。
1時間に1回5分はまどを開けてあたら新しい空気を入れ替えましょう。