

すこやか冬休み号

南原小学校 ほけんだより

令和7年12月25日

NO.9 冬休み号

冬休みこそ、規則正しい生活習慣を身に付けよう。

ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ コルーツや野菜を食べて、カ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 すい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、楽しい冬休みが来ましたね。冬休みは家で過ごす時間も増え、生活が乱れがちです。早ね・早起き・朝ごはんを食べて規則正しい生活を心がけましょう。

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

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。

かん気をしよう！

かん気とは空気を入れ替えること。1時間に1回5分はまどを開けて新しい空気を入れ替えましょう。