



令和7年12月1日  
北九州市立今町小学校  
保健室 No. 9

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々なですが、感染症予防の基本は同じです。手洗い・うがい・換気・規則正しい生活(早ね・早起き・朝ごはん)など今まで通りの対策をいつも以上に念入りに行うことを心がけてみましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、空気が乾燥して透明度が上がる冬だからこそ、夜空に輝く星がきれいに見えます。スープや鍋などの温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じます。このように冬ならではの楽しみ方を探してみてくださいね。

1日5分!



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



さむま 寒さに負けず、まいにち毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

## 健康委員会 下級生と集会したよ! ～楽しく遊んで体力づくり～

健康委員会では、11月10日(月)～15日(金)で、下級生の1～4年生と楽しく遊びながら体力づくりをしようと集会を行いました。

どの学年にはどのような遊びがいいのか、どのようなルールなら楽しく遊ぶことができるのかなどを一生懸命考えて計画しました。

それぞれの学年とは、とても楽しく力いっぱい遊ぶことができました!!

個人情報保護のため、HPでの掲載は控えさせていただきます。

1年生

こおりおに

2年生

なかあて

3年生

ドッジボール

4年生

しっぽとり

# 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

11月に東京都で、インフルエンザに罹患して療養していた小学1年生の児童が自宅マンション4階から転落する事故が起こっています。

インフルエンザに罹患中、抗インフルエンザ薬の服用の有無にかかわらず、『突然立ち上がって部屋から出ようとする』『興奮して窓を開けてベランダに出て飛び降りようとする』『自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない』などの異常行動を起こすことがあるそうです。

保護者のみなさまは、①罹患している子どもを自宅に一人にしない。②玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する。③ベランダに面していない部屋で寝かせる。④一戸建てにお住まいの場合はできる限り1階で寝かせる。などの対策を講じられてみてください。

## 飛沫・接触感染

### 新型コロナウイルス感染症

### インフルエンザ



### 溶連菌感染症

など

## 空気・飛沫・接触・経口感染

### 感染性胃腸炎

(ノロウイルス)  
など

