



旭市立琴田小学校  
保健室 No.10  
令和7年11月12日  
☆おうちの人と読みましょう☆  
※裏もあります

だんだんと寒くなり、かぜやインフルエンザなど、感染症が流行する時期になりました。旭市内でも学校によっては流行が見られます。手洗いやうがい、マスクでウイルスを体に入れないようにしたり、食事・運動・すいみんなど生活リズムに気を付けて、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。



## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



### ノロウイルス



### 新型コロナウイルス



#### 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

#### 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

#### 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

○手洗いの後、手がぬれたままだと、ウイルスやよごれが付きやすくなります。

○ハンカチで、手をしっかりとふくようにしましょう。

○つめが長いと、つめの間によごれやウイルスが入りやすくなります。

○手の平から見て、つめが指の先から出ないくらいの長さに切っておきましょう。

つめの形によって、指の先から出てしまう人も、切りすぎないよう白い部分を少しだけのこして切るようにします。



# ～ほけんしつより～

ねんせい せいかつしゅうかん かえ じゅぎょう  
4年生で「生活習慣のふり返り」の授業を おこな じぶん せいかつ かえ  
行いました。いつもの自分の生活をふり返って みる  
みて、「夜ねるのがおそい」「ゲームをしたり、 どうが み  
動画を見たりしている時間が長い」などの じかん なが  
きづ 気付きがありました。

よ せいかつしゅうかん む  
良い生活習慣に向けて、自分の生活習慣の かいぜん  
改善ポイントを かんが がっこう  
考え、学級で きょうゆう  
共有することが できました。



ねんせい かいぜん おお あ どうが  
4年生の改善ポイントで多く挙がっていた「ゲームや動画」。  
じつ がめん め さ  
実は、スマホやタブレット、ゲームの画面からは、目を覚ます  
はたらきのある「フルーライト」という光が出ています。  
よる ひかり じかんまえ しよう  
夜、ぐっすりとねむるために「ねる1時間前には使用をひかえる」  
ようにすることがポイントです。



## ～目の健康コーナー～

こんげつ まいつき め けんこう  
今月のほけんだよりから、毎月、目の健康について、  
お知らせしていきます。今回は、『正しい姿勢』です。

### 【正しい姿勢】

タブレットやスマホ、ゲームなどの画面を見たり、勉強や読書をしたりする時には、背中をのばして、正しい姿勢をとりましょう。目とのきよりが近いと、目の筋肉に負担がかかって、つかれやすくなり、視力の低下につながります。

がめん つけ め いじょう  
画面や机と目のきよりは30センチメートル以上はなします。  
て ひら ぶん め やす  
手の平2つ分が目安です。

ふか すわ りょうあし ゆか つ  
イスに深く座って、両足は床に付けます。  
つくえ ちよっかく たか  
机はひじが直角になる高さ、イスはひざが直角になる高さ  
がちょうど良い高さです。

