



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



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で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～

4年生で「生活習慣のふり返り」の授業を行いました。いつもの自分の生活をふり返ってみて、「夜ねるのがおそい」「ゲームをしたり、動画を見たりしている時間が長い」などの気づきがありました。

良い生活習慣に向けて、自分の生活習慣の改善ポイントを
考え、学級で共有することができました。



★体調が悪くて保健室に来た人★
(多かった症状)

9月	11人	(頭痛)	9人
10月	12人	(頭痛)	9人

★けがで保健室に来た人★
(多かったけが)

9月	32人	(打ぼく)	9人
10月	28人	(打ぼく)	13人

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」。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「ブルーライト」という光が出ています。夜、ぐっすりとおねむるために「**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～

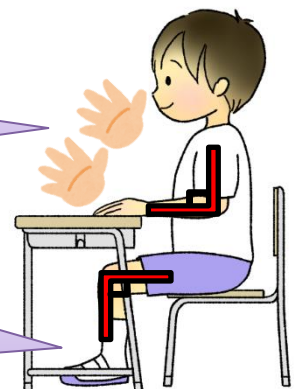
今月のほけんだよりから、毎月、目の健康について、お知らせしていきます。今回は、『正しい姿勢』です。

【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。

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。
手の平2つ分が目安です。

イスに深く座って、両足は床に付けます。
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。



【参考文献】：公益社団法人 日本眼科医会『ギガっこデジたん大百科』