



銚子市立船木小学校
保健室 No.12
令和6年12月20日



もうすぐ冬休みがスタートします。クリスマスにお正月・・・
冬休みは楽しいイベントが続きますね！健康に気をつけて、楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。冬休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！



さむ ぶゆ
寒 冬

「水、冷たいから、手洗いは適当でいっか」はNG！！

洗い残し多発！

手洗い要注意ポイント

感染症の予防は、
手洗いが一番です。



【指先と爪の間】



手のひらでこする



【親指・手首】



反対の手でねじる



【指と指の間】



こすり合わせる

学校でも家でも、外出先でも、せっけんを使ってしっかりと手洗いをしてくださいね。

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。
小さいお子さんでは肺炎などの危険も
風邪様症状。



症状

ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症を起すことも



生活が乱れていませんか？
冬休み、

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になっていませんか。



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

休み中も、規則正しい生活を！

規則正しい生活とは、

【学校があるときと同じ

生活リズムで過ごすこと】です！

- ◎学校がある日と同じ時刻に起きる。
- ◎朝ごはんを食べる。
- ◎スマホやゲームばかりは×！体を動かす。

メリハリのある冬休みを過ごしてください！



おうちの方へ～受診勧告書について～

個人面談の際、健康診断の結果からまだ受診が済んでいないご家庭に再度受診勧告書を配付させていただきました。今年の治療は今年のうちに済ませて、いい気持ちで新学期を迎えましょう！

治療、検査が済みましたら学校へ治療報告書の提出をお願いします。