



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年12月1日 発行

こんげつ ほ けんもくひょう 今月の保健目標 : て あら 手洗いうがいをしよう

ふゆ 冬になり、さむ ひ 寒い日が続いています。みず つめ 水も冷たく感じるようになりましたね。かぜやインフルエンザにならないためには、て あら 手洗いうがいが大切です。て あら 手を洗わずにいと、て 手についたウイルスがからだ なか はい 体の中に入り、たいちょう 体調をくずしてしまうかもしれません。

しかし、みず 水がつめたいと、て あら 手あらいがすこ 少しいやになりますね。そこで、みなさんがふゆ 冬でもしっかりて あら 手洗いができるように、「あわで出るせっけんボトル」をすいどう 水道におきます。て あら 手洗いをするときに、ポンプを一回おして、せっ 石けんできれいにて 手をあらいましょう！せっ 石けんとせっ 石けんが入っているようき 容器はたいせつ 大切に使用してくださいね。こけいせっ 固形石けんも置いています。どちらか好きなほう 方を使って、て 手をピカピカにしましょう。て あら 手を洗った後は、せいけつなハンカチでて 手をふきましょうね。



ふゆ 冬に流行しやすい かん せん しょう 感染症

インフルエンザ



特徴

つうじょう 通常の風邪とくら べて、きゅうげき 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

かん せん 感染力が非常に強く、かん せん 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

は 吐き気、おう 吐、げ り 下痢、ふく 腹痛、軽度の発熱 など

しん かん 新型コロナウイルス



特徴

か ぜ 風邪のようなかん 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

せき 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

え び ぬ ま し ょ う が っ こ う は ひ き ょ う り ゃ く 海老沼小学校「いい歯の日」 ご協力ありがとうございました！

えびっ子^このみなさんの笑顔^{え が お}がキラキラかがやくように、「親子歯^{おや こ は}みがきテスト」と「おし
歯^はマップの掲示^{けい し}」を「いい歯^{は ひ}の日」の取組^{とりくみ}として行^{おこな}いました。

親子歯^{おや こ は}みがきテストでは、子ども^こもおうち^{かた}の方も毎日^{まいにち}の歯^はみがきで、しっかりみがけている
か確認^{かくにん}する良い機会^{よ き かい}となったと思います。ご協力^{きょうりやく}ありがとうございました。

親子歯^{おや こ は}みがきテストの感想^{かんそう}を紹介^{しょうかい}させていただきます。(●子ども^こ、★おうち^{かた}の方)

- ちゃんとみがいていたのに、前歯^{まえ ば}がすごく赤^{あか}くなってびっくりした。
- じょうずに歯^はをみがけました。
- 左^{ひだり}はみがきやすかったけど、右^{みぎ}はみがきづらかったので、みがきのこしがあった。
- いつもこんなに歯^はみがきができていなかったんだなと思いました。これからはもっと一
生^{しょう}けんめい歯^はみがきをして赤^{あか}いところをなくしたいです。
- ★子ども^こも親^{おや}も自分^{じぶん}ではしっかりとみがいているつもりでも落^おとしきれていない部分^{ぶぶん}があ
り、みがきのこしの再確認^{さいかくにん}ができてよかったです。
- ★もっと全部^{ぜんぶ}の歯^はが赤^{あか}くなってしまうかなと思っていましたが、しっかりみがけている歯^はも
ありよかったです。これから永久^{えいきゅう}歯^しになるので、より一層^{いっそう}一本^{いっぽん}一本^{いっぽん}の歯^はを大事^{だいじ}に、しっ
かり歯^はみがきをしてほしいです。
- ★毎日^{まいにち}、フロスと仕上げ^{し あ}みがきをしています。本人^{ほんにん}もていねいにみがいています。

ほけんしつ日記^{にっ き}



最近^{さいきん}、ろう下^かを歩^{ある}いていると、上着^{うわぎ}やズボンのポケットに手^てを入れて歩^{ある}いている人^{ひと}、服^{ふく}のそで
に手^てがかくれてしまっている人^{ひと}を見かけます。寒い^{さむい}ですね。でも、かっこ悪い^{わる}い上に、とてもキケ
ンです。もし、転^{ころ}んでしまったら、急^{きゅう}なことで手^てが出^でないまま地面^{じめん}に顔^{かお}をぶつけてしまいます。
歯^はが折^おれてしまうなんてことになるかもしれませんよ。両手^{りょうて}は出してすごしましょうね。