



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

今月の保健目標 : 手洗いうがいをしよう

冬になり、寒い日が続いています。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、手洗いうがいが大切です。手を洗わずにいると、手についたウイルスが体の中に入り、体調をくずしてしまうかもしれません。

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



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

えびっ子のみなさんの笑顔がキラキラかがやくように、「親子歯みがきテスト」と「むし歯マップの掲示」を「いい歯の日」の取組として行いました！

えびっ子のみなさんの笑顔がキラキラかがやくように、「親子歯みがきテスト」と「むし歯マップの掲示」を「いい歯の日」の取組として行いました。

親子歯みがきテストでは、子どももおうちの方も毎日の歯みがきで、しっかりみがけているか確認する良い機会となったと思います。ご協力ありがとうございました。

親子歯みがきテストの感想を紹介させていただきます。(●子ども、★おうちの方)

●ちゃんとみがいていたのに、前歯がすごく赤くなってびっくりした。

●じょうずに歯をみがけました。

●左はみがきやすかったけど、右はみがきづらかったので、みがきのこしがあった。

●いつもこんなに歯みがきができていなかつたんだなと思いました。これからはもっと一生けんめい歯みがきをして赤いところをなくしたいです。

★子どもも親も自分ではしっかりとみがいているつもりでも落としきれていない部分があり、みがきのこしの再確認ができます。

★もっと全部の歯が赤くなってしまうかなと思っていたが、しっかりみがけている歯もありよかったです。これから永久歯になるので、より一層一本一本の歯を大事に、しっかり歯みがきをしてほしいです。

★毎日、フロスと仕上げみがきをしています。本人もていねいにみがいています。

ほけんしつ日記



最近、ろう下を歩いていると、上着やズボンのポケットに入れて歩いている人、服のそでに手がかくれてしまっている人を見かけます。寒いですね。でも、かっこ悪い上に、とてもкиケンです。もし、転んでしまったら、急なことで手が出ないまま地面に顔をぶつけてしまいます。歯が折れてしまうなんてことになるかもしれませんよ。両手は出してすごしましょうね。