

# すこやか

ほけんだより  
12月号  
令和7年12月16日  
福井市下宇坂小学校 保健室



いよいよ12月に入りました。12月は旧暦の「師走」にあたります。「師走」とは、ふだん落ちているお坊さんでも、走り回るくらいそがしいことを表しています。楽しい冬休みやお正月はもうすぐです。胃腸炎やインフルエンザなどの冬の感染症に気をつけて生活しましょう。

## 12月10日 冬季環境衛生検査・薬物乱用防止教室がありました。

### ・冬季環境衛生検査

教室の明るさ、気温、湿度などを調べて学習環境がよいか検査してもらいました。

### ・薬物乱用防止教室

学校薬剤師の横田先生にお越しいただき、5・6年生を対象に「飲酒と健康」について学習しました。飲酒体験できるゴーグルをつけて教室の中を歩いてみました。

うまくまわりが見えない！ひどく酔うとまっすぐ歩けないことがわかった。(5年生)



ゴーグルをかけたとき距離感がわかりませんでした。体にも悪いので20歳までは絶対に飲まないでおこうと思いました。(6年生)



## 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

### 冬休みの宿題「すいみんカレンダー」

おうちの人とチャレンジ目標を立て、取り組みましょう！

#### .....冬もしっかり寝るコツ.....

あさひひかりあ 朝に日の光を浴びる

きゅうじつおなじかんお 休日でも同じ時間に起きる

にっしゅうからだうご 日中に体を動かす

すいみんみかた 睡眠を味方に付けて、  
ふゆげんき 冬でも元気に  
す過ごしましょう。



## 【保護者のみなさまへ】

### 現在、福井市でもインフルエンザが流行っています！！

#### ○感染症の出席停止について

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。インフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。また、発熱の症状で欠席された場合、確認のためにご連絡させていただくことがあります。ご協力ください。



裏面を  
ご活用ください。

ほけんだより  
QRコード

# 1シフルエランザ

登校できるのか  
から



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
				解熱 1日目	2日目			