



中番小学校 保健室
令和7年 12月号

ぜひ親子で一緒に
読んでくださいね。

気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。感染症を予防するには、手あらい、うがいなどをしてウイルスを寄せ付けないこと、規則正しい生活をして免疫力を高めること、人混みを避け、ウイルスに感染しないように意識して行動することが大切です。残りの2学期も感染症に負けず元気に過ごせるようにしましょう。

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



「人権」ってなあに？

ひとり一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことです。地球上のみんなが生まれたときから「自分らしく生きていいくですよ」とされています。

保健室での取り組み

11月は中番小学校の人権月間でした。保健室前のホワイトボードには「いろいろな性～自分らしさについて考え方～」をテーマに性の多様性についての掲示を行いました。性別は「からだの性」だけでなく4つの要素で性のあり方を決められることや「LGBTQ+」について知るきっかけになっていたらうれしいです。また学校で購入した性に関する本も紹介しました。

本を通してより理解を深めることができるので、ぜひ読んでみてくださいね。多様な性のあり方を知ることで、自分らしさに気づき、ちがいを認め合えるようになってほしいなと思います。



もうすぐ冬休み！冬休みの間も健康に過ごしましょう！

ふ ゆ や す み を

合言葉に、 元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、かぜに負けない体を作ろう

ゆ

雪にも寒さにも負けず、外に出て運動をしよう

や

やりすぎ注意！スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

