



令和7年12月18日  
京都市立養正小学校  
校長 浅井 和行  
養護教諭 渋谷 友香

もうすぐ冬休みです。予定がいっぱいの人も、家族とゆっくりすごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら  
しんがっき げんき  
新学期を元気にむかえるには、どんなことに気をつければよいのでしょうか。

12月のほけん目ひょう

ふゆやす

げんき

冬休みを元気にすごそう！

げんき  
元気にすごすための“合言葉”

「ふゆやすみ」を合言葉に、冬休みを元気にすごしましょう。



フルーツや野菜を食べて、かぜに負けない体をつくろう！

ビタミンなどのえいようをとると、体の病気とたたかう力（めんえき力）を強くすることができます。  
おすすめの食べ物：色のこい野菜（かぼちゃ・こまつな・ほうれん草）、キウイフルーツ、みかん



ゆうわくに負けず、お酒やたばこはこころう！

お酒やたばこは20才になってからです。ジュースのようにあまいお酒もありますが、  
「ひと口だけでもどう？」とすすめられても、きっぱりとことわりましょう。



やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

テレビ・ゲーム・スマートフォン・YouTubeなど、すべて合わせて1日2時間くらいまでにできるといい  
ですね。30分に1回は休けいして、目を休めるようにしましょう。



すいみん時間はたっぷりころう！

1～3年生のみなさんは10時間、  
4～6年生のみなさんは9時間、ねることを目ひょうにしましょう。



みんなでわらって、よいお年を

えがおには、自分もまわりの人もしあわせな気持ちにすることがあります。にこっとわらうれん習を  
するだけでも、気持ちが明るくなるそうです。ぜひ、かがみの前でためしてみてくださいね。

わたしの目ひょう

冬休み中もきそく正しくすごせるように、目ひょうをたてましょう！

あさ 朝、起きる時こく

時

分

よる 夜、ねる時こく

時

分

## 保護者の皆様

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつもの対策（手洗い・うがい・マスク・換気など）をいつも以上に念入りにしましょう。

### 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

### インフルエンザ 検査を受けるタイミングは？

実は、インフルエンザの検査を受けるタイミングによっては、感染していても陽性とならない場合があります。理由は、インフルエンザウイルスは体内に入ると増殖するのですが、症状が現れてすぐはウイルスの数が少なく、迅速抗原検出キットでは検出されないことがあるためです。

だいたい症状が出てから **12時間～48時間を目安に検査を受けると正確に判断できる** といわれています。ただし、発症から 48 時間以上経過してしまうと抗インフルエンザ薬が効かなくなってしまうので、**48 時間以内にインフルエンザかどうか確認する** という点も重要なポイントです。

また、お子さまの様子をよく観察していただいて、ぐったりしている、顔色がよくない、水分をとることも難しいなど、心配な症状が見られる場合は、**時間が経つのを待たずにすぐに受診**されることをおすすめします。

【参考】健栄製薬ホームページ コラム「インフルエンザにかかったかも・・・病院へ行くタイミングはいつがいいの？」

### お忘れではございませんか？ ≪ 日本スポーツ振興センター申請書類について ≫

学校管理下におけるけがについて受診された場合、ご加入いただいている日本スポーツ振興センターの対象となります（ただし、医療費総点数 500 点未満の場合や、保険外の治療については対象外です）。

受診された際に、学校から日本スポーツ振興センターの申請に必要な書類をお渡ししていますが、学校への提出がまだの方がおられましたら、保健室までご提出をお願いします。

ちなみに、受診日から **2 年** を経過しますと、**時効** を迎え申請できなくなってしまいますのでご注意ください。

また、用紙が必要な方は、担任を通じて保健室までお申し出ください。

