



# ほけんだより12月



郡上特別支援学校 保健室

令和7年12月4日



## 12月の保健目標 ～自分の健康管理を 見直そう～

日ごとに寒さが増し、いよいよ冬本番を迎えました。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの流行しやすい季節です。十分に対策を取り、暖かくして冬を乗り越えましょう。

## 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、急に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、せき、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

せき、のどの痛み、37.5℃以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

## 冬休みに気をつけたいこと

いよいよ24日から冬休みに入ります。健康に気を付けて、元気に過ごしましょう。

- ☑ 食べ過ぎに注意する
- ☑ 食後は必ず歯みがきする
- ☑ 夜更かしをせず、規則正しい生活をする
- ☑ 運動やお手伝いなど、適度に体を動かす
- ☑ 外出するときは体が冷えないよう工夫する
- ☑ ゲームやスマホは時間を決めて使用する



## 保健室からのお知らせ

### お預かりしている薬・坐薬等について

学校でお預かりしている坐薬等や緊急時の薬を、冬休み前にご家庭に返却します。個数や使用期限等ご確認いただき、冬休み明けに担任または保健室へご提出ください。普段服用している薬の変更等ありましたら、その都度ご連絡ください。

### 健康カードの配付について

身体測定の結果等を記載した「健康カード」を各ご家庭に配付します。ご確認いただき裏面のサイン欄にサインをしていただき、返却をお願いします。気になることや体調等について学校へ伝えたいことがある場合は、「保護者の方から」の欄にご記入ください。

### 受診のお知らせについて

健康診断で所見のあった場合は、個々に受診のお知らせをお渡ししています。まだ医療機関を受診していない場合は、冬休みを利用して受診しましょう。受診後は学校に用紙を提出してください。

イラスト・参考：東山書房「健康教室 12月号」、日本学校保健研修社「健 12月号」