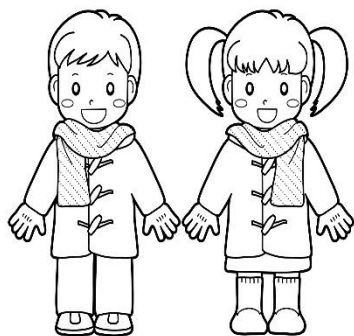


ほけんだより 12月号

令和7年12月1日
足立区立梅島小学校

さむ ま せいかつ
寒さに負けずに生活しよう



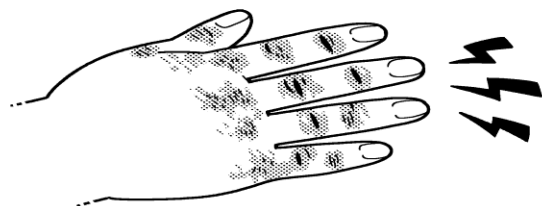
きおん ひく かんそう ひ つづ ふう かんそう
気温が低く、乾燥する日が続いています。空気が乾燥すること
で「あかぎれ」などの皮膚のトラブルが増えてきます。学校に行
く前に保湿クリームをぬったり、とうげこうちゅう て
登下校中に手ぶくろをつけたり
して、かんそう さむ ま せいかつ
乾燥や寒さに負けずに生活しましょう。

せんげつ りゅうこう し き
先月はインフルエンザが流行しましたが、これからの時期は、
ノロウイルスなどの「おなかの風邪」も流行しやすいです。
ひき つづ ていねい て あら かんせんしょうようぼう こころ
引き続き丁寧に手を洗うなど、感染症予防を心がけましょう。

さむ ぶ
寒くなると増える

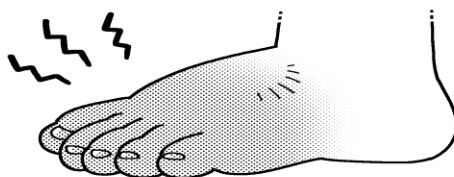
冬の皮膚トラブル

ひび・あかぎれ



ひ びょうめん かわ
皮膚の表面の皮がさけて、血がにじみます。

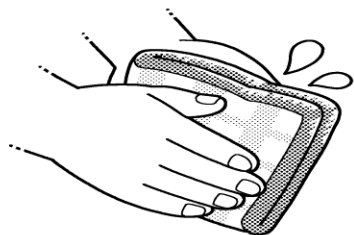
しもやけ



さむ けっこう わる あか
寒さで血行が悪くなり、赤くはれます。

あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない



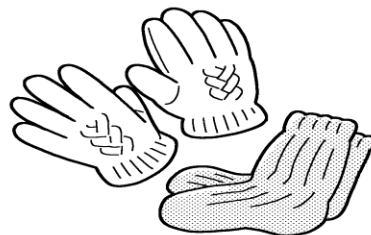
みず け ひ ひ けっ
水気は皮膚を冷やし、血
行を悪くするので、手洗い
後はすぐにふきましょう。

こまめに保湿クリームをぬる



マッサージをするように
ぬると、かんそうを防ぎ、
血行もよくなります。

防寒具を着用する



あつ て て した
厚手の手ぶくろやくつ下
で指や足などを温めて、急
な温度変化を防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025



のどのかんそうを
防ごう！

ふだんからマスクやうがいをして、
部屋の中では加しつ器を使ったり
ぬれタオルを干したりして、のどの
かんそうを防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025

裏面に続きます

保護者の皆様へ

先月は、インフルエンザ A 型の児童が多かったです。冬の訪れとともにインフルエンザ B 型やノロウイルス等の感染性胃腸炎が流行することも予想されます。12月は、クリスマス等の楽しいイベントもありますので、体の免疫力を高めて、感染症に負けないようにお過ごしください。

ご家庭でも引き続きお子様の健康観察をよろしくお願いします。



インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたためて早く休む。

かかったかな...? と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける
- 湯冷めには注意

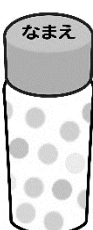
寒い冬は体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服	運動	入浴
<p>マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかりと行いましょう。</p>	<p>腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。</p>	<p>38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。</p>

©少年写真新聞社2024

持ち物への記名をお願いします



水筒やハンカチ等、お子様の持ち物には、記名をお願いします。学級内では記名がなくても自分の持ち物であると判別することができますが、異学年交流や移動教室の際に忘れ物をした場合、持ち主が見つからないことが多くなっています。特に、今年度は、水筒を持参して移動することが多くなりましたので、必ず記名や名前シールを貼るようご協力をお願いします。

