

# ほけんだより 冬休み号

明日から冬休みがはじまります。みんなにとって、どんな一年でしたか？  
冬休みの間も、きそく正しい生活を心がけて、かぜやインフルエンザなどの感染症にならないよう、予防をしましょう。今日は、サンタさんがやってくるかもしれないですね。あたたかくして、早く寝ましょう！

## インフルエンザとかぜのちがい



インフルエンザ	症状	かぜ
強い	感染力	弱い
強いさむけ・あたまの痛み	はじめの症状	くしゃみ・鼻水・のどの痛み
急に高熱がでる	熱	だんだん上がる
全身の筋肉痛や関節痛	体の痛み	少し
あとから少しだる	くしゃみ・鼻水	はじめからでる
強い	せき	軽い
やや長引く	治るまで	すぐに治ることが多い

**インフルエンザの感染力は強い！！**

「かぜ」とくらべて、インフルエンザの感染力は強いので、毎日の【手あらい・うがい】を忘れずに、バランスの良い食事をすることが大切です。

冬は、空気が乾燥して感染症になりやすいので、気をつけましょう。

令和7年12月24日  
岸和田市立山直南小学校  
保健室

# ＼冬休みも、正しい生活で元気よく過ごそう／

冬休み中に、ダラダラと不規則な生活をしていると、自律神経が乱れてしまい、体がだるくなってしまします。冬休みの間も、正しい生活を過ごすことを心がけましょう。



からだで あたたかく おろ、ろで 体を温める



からせんよほう カオ 感染予防忘れずに



からだで なかから あたたかく 体を中から温める



しつない からしつ 室内のカロジン



あたたかく シ温かい月辰そうで…



そと からだで うごき で 体を重かかそら

## ～保護者の皆様へ～

今年も学校保健へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

10月頃から、体調不良を訴えて保健室へ来室するお子様も多く、インフルエンザによる学級閉鎖も相次ぎ、ご心配をおかけしました。

寒さも本番を迎える頃となります。お子様の体調や心の変化に寄り添っていただければ幸いです。

また、保護者の皆様におかれましても、お仕事やご家庭のこと等ご多様なことと存じます。

ご無理のないよう、心と体を大切になさってください。冬休みは、お子様と一緒に素敵なお年始をお過ごしください。始業式で元気なお子様に会えることを楽しみにしております。

保健室より