



ほけんだより

12月

令和7年12月9日
館林市立第七小学校
保健室

いよいよ冬の寒さが本格化してきました。これからは寒くなっていく一方ですが、元気に外に出て運動を続けて免疫力を高めていきましょう。もちろん、外から帰ったときには手洗い・うがいをわすれずに☆

ほけんもくひょう 12月の保健目標

かんせんしょう 感染症に気を付けよう



冬の感染症予防

～ポイントは「寒さ」と「乾燥」への対策～

冬には様々な感染症が流行りやすくなります。その原因となるのが「寒さ」と「乾燥」です。今年の冬を元気に乗り切るために、みなさんで感染症対策に力をいれていきましょう。

【対策1】手洗い

- ・外から帰った時
 - ・トイレの後
 - ・食事の前
- には、必ず手を洗おう！



水が冷たいからといって洗っていない子はいませんか？ねる前にハンドクリームをぬって乾燥対策もわすれずに☆

【対策2】水分補給

乾燥でのががかわくと、のどからバイキンが入りやすくなります。こまめにのどをうるおしましょう！



あせをかかない冬は、のどがかわいていることに気づきにくいので意識して水分を取ろう！

【対策3】服そう

体が冷えて体温が下がると、「免疫力」(バイキンと戦う力)も下がってしまいます。体が冷えない服をえらびましょう！



これからますます寒くなるので体温調節に注意しよう！

～体温計の使い方～

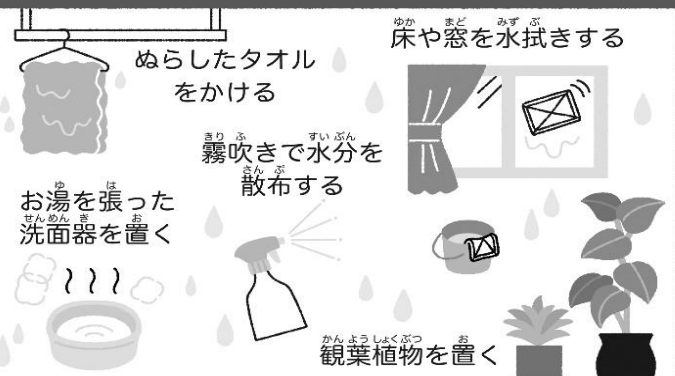
正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、体温計の先をわきのくぼみの中心部に当てる

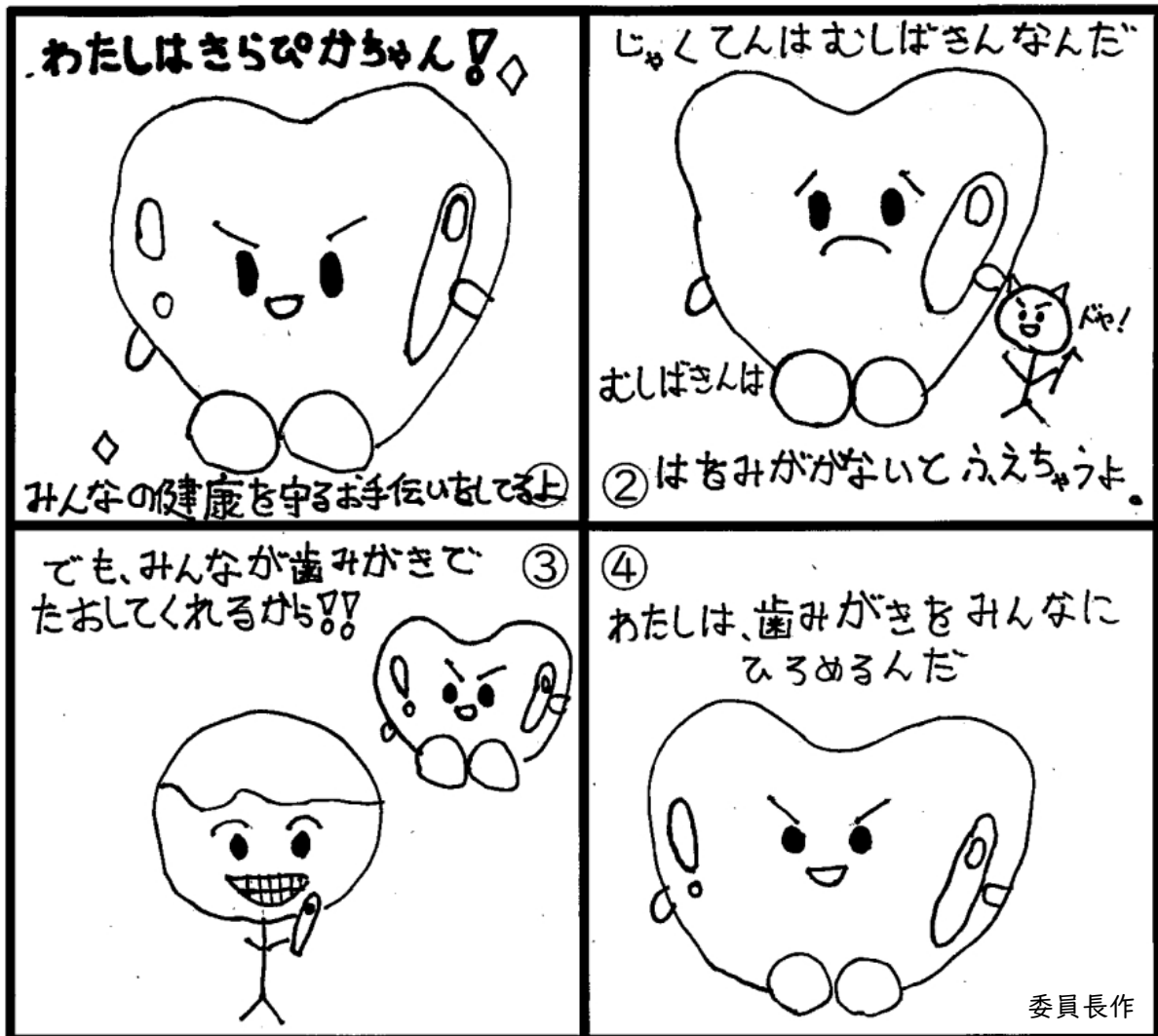
もう一方の手で押さえてわきをしっかりと閉じる

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



保健委員が4コマまんがを書いてくれました☆

保健委員会は今年度「歯と口の健康」をテーマに活動しています。そこで今年誕生した七小保健室のキャラクター「きらぴかちゃん」主人公のまんがを保健委員さんが書いてくれました。



例年、11月から5月にかけて、腹痛、下痢、おう吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」が増加する傾向があります。特にノロウイルスなどは感染力がとても強いので、正しい方法での処理がカギとなります。感染を広げないようにするためにも、いざという時の対応を確認しておきましょう。↓

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。



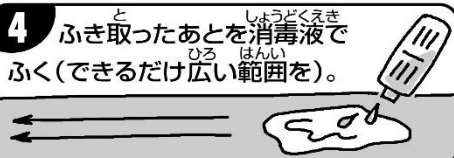
2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。



3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。



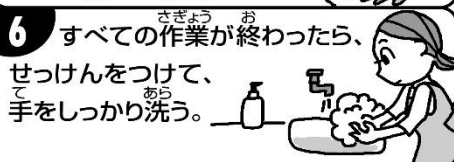
4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。



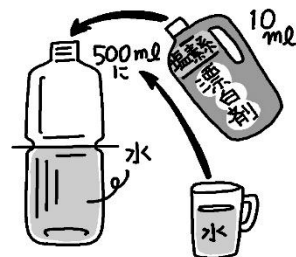
5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。



6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。



● 消毒液の作り方 ●



500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよくまぜます。