

令和7年12月1日

伊豆の国特別支援学校

保健室



まち 街はイルミネーションで彩られ、テレビからクリスマスソングが  
なが なが季節になりました。2025年も最後の月になりました。

ことし 今年はどんな一年でしたか? 健康に過ごせましたか? 一年をふりかえってみましょう。

けんない 県内にはインフルエンザ注意報が発令されています。校内にも  
かんせんしゃ 感染者が多数でています。栄養と睡眠を十分にとり、体調管理を  
たすう えいよう すいみん じゅうぶん たいちょうかんり  
こうない こうない こうない こうない こうない  
こころがけましょう。

## 12がつのほけんもくひょう

## さむ 寒さに負けない体をつくろう

## ふゆ 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### とくちょう 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

### ノロウイルス



#### とくちょう 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。

### 新型コロナウイルス



#### とくちょう 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。

#### せんぶくき 潜伏期間

1~3日

#### しょうじょう 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

#### せんぶくき 潜伏期間

1~2日

#### しょうじょう 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

#### せんぶくき 潜伏期間

2~4日程度

#### しょうじょう 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

# 冬に負けずに 新学期を元気に 迎えるコツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

## 規則正しい生活をしよう



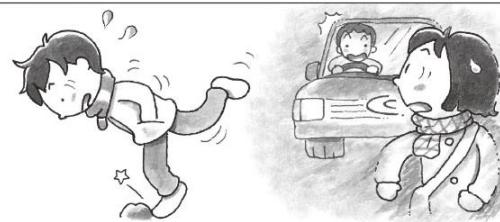
はやねはやお あさ がっこう ひ  
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

## 適度に運動しよう



うんどう めんえきりょく からだ かぜ つよ  
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり  
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

## 冬ならではの事故に気をつけよう



て い こ ろ くら うんてんしゅ み  
ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

## 体を温めよう



からだ ひ かぜ ゆ ぶね  
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

ふ ゆ や す み き

あい こと ば  
合言葉に、

げん き す  
元気に過ごそう!



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

ちゅう い じ かん き  
やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

じ かん と  
すいみん時間はたっぷり取ろう

み

わら とし  
みんなで笑って、よいお年を



おうちのかた

インフルエンザは既に注意報レベルになっていますが、今後ますます感染拡大が予想されます。児童生徒がインフルエンザに罹患した場合、急に走り出したり、高い所から飛び降りたりする異常行動が見られることがあります。療養中の部屋の窓は施錠する、1階にするなどで、安全に留意してください。