



2025年12月16日 大田区立東蒲中学校保健室

早いもので、今年も残り数週間となりました。冬になり、急に気温が下がると、体調を崩しウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けずに元気に過ごすために、もう一度感染症対策を見直しましょう。また、今月末からみなさんが楽しみにしていた冬休みになります。楽しい冬休みですが、規則正しくいつもの生活を心がけましょう！

## 知っていますか? 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れを取り、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れを取るために、体と心をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友達との会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休むこと」に繋がっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



## 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、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、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

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染症予防

の基本：

# 手洗い

かぜやインフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気を付けたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』です。毎日しっかり続けていますか？手洗いの方法をもう一度見直しましょう！また、毎日きれいなハンカチやタオルを持参し、手洗後はしっかり手を拭きましょう。



①水道からの  
流水で  
手を洗い流す



②石けん（ハンドソープ）を  
よく泡立てる



③両方の手の平を  
合わせて  
よくこする



④一方の手の甲を  
反対の手で  
こする



⑤両手を組み合わせて  
指と指の間を洗う



⑥親指を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う



⑦指先と爪の間を  
反対の手の平で  
こする



⑧手首を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う



⑨流水で石けんの  
泡をきれいに  
洗い流す



⑩きれいなタオルや  
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

冬休みにはクリスマスやお正月もあって楽しくわくわくすることがたくさん待っていますね。みなさん健康には十分気を付けて、思い出いっぱいの楽しい冬を過ごしてください♪