



ほけんだより

DECEMBER
2025 12

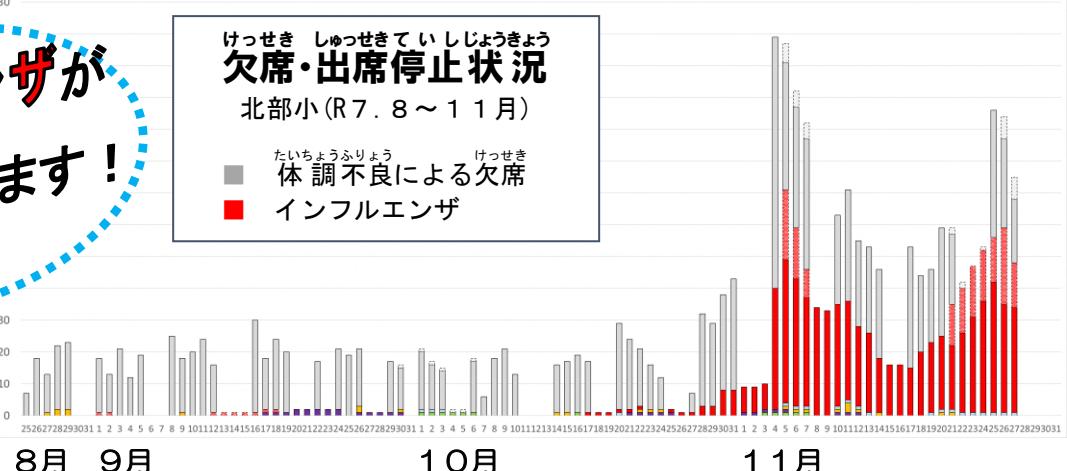
北部小学校 保健室



欠席・出席停止状況

北部小(R7.8~11月)

- 体調不良による欠席
- インフルエンザ



10月後半から、浦安市内の小中学校でインフルエンザが流行し始め、11月19日には、千葉県でインフルエンザ警報が発令されました。北部小学校でも11月に入ってすぐ大流行が起き、11月だけで6学級の閉鎖を行いました。

流行しているインフルエンザだけでなく、他の感染症もチラホラ報告があります。症状だけでは判断が難しいので、早めに病院で診断を受けるようにしてください。

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。



症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

潜伏期間

1~2日

新型コロナウイルス感染症

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。

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

潜伏期間

2~4日程度

感染性胃腸炎

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。

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

潜伏期間

1~2日

教室の空気を入れ替えよう

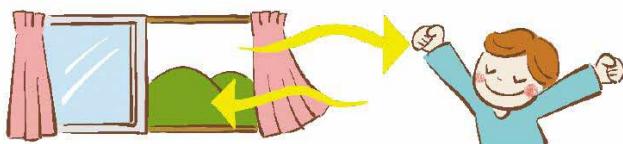
換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



「のどが痛いわけじゃないけど、かわいた感じでヒリヒリする」「手が乾燥して、割れて血が出てきた」などと訴えて保健室に来る子がいます。

のどのイガイガ、肌のかさかさ 犯人は暖房！？

暖房を使った室内で過ごし、肌がかさついたり咳が出やすくなったりして
いたら要注意！室内の湿度が下がり、かぜなどのウイルスが広がりやすい環境になっています。

乾燥から守る3つの技

加湿する

暖房を使うときは、加湿器も合わせて使いましょう。



ぬれタオルをかけるだけでも効果あり！



水分をこまめにとる

一度にたっぷりではなく、お茶やお水を少しづつとりましょう。



スキンケア

保湿剤やリップクリームなどで、肌や唇を守りましょう。
これもこまめに塗るのがポイントです。



12月の予定

薬物乱用防止教室

令和7年12月9日(火) 5時間目



6年生を対象に「薬物乱用・喫煙・飲酒による体への影響」について、浦安警察署の方からお話をいただきます。

浦安市教育委員会より「健康教育講演会」についての再通知がありました。
申し込みが「前日まで」に伸びましたので、別添資料をご確認ください。

