



# ほけんだより

DECEMBER 2025 12

北部小学校 保健室

インフルエンザが  
流行しています！



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

12月の  
保健目標

教室の空気を入れ替えよう

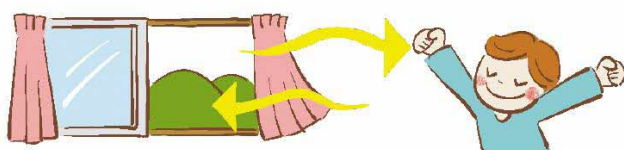
換気をしないとどうなる？

！ 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います。

のどのイガイガ、肌のカサカサ 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  
少しずつとりましょう。

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  
これもこまめに塗るのがポイントです。



12月の予定

やくぶつ らんよう ぼう し きょうしつ  
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。

