

ほけんだより

令和7年11月27日
板野支援学校
第1保健室

これから寒さも本番を迎えます。寒くなって気温が下がると、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症も流行りやすくなります。感染拡大防止のためにも、体調の変化には十分気を付けて、普段と異なる症状がある場合には、ご家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

冬の交通事故はなぜ多い？

雪で周囲の状況が見えにくい



暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が
見えにくい



帰省や旅行で車の交通量が増える



積雪や凍結で道路が滑りやすい



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全を
しっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

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



3つの乾燥対策で、元気な冬を過ごしましょう！

① 水分補給



③ 加湿器を使う



② 保湿クリームを塗る



12月の保健行事

1日 体重測定

