



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2025.12 No.10

2025 年も残りわずかとなりました。一説によると、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていたので、一年の始まりは大みそかの夕方だったそうです。そのため、一年で最初の食事の夕食にご馳走を食べて新年を祝いました。このご馳走は、一年を無事に過ごせた感謝と新年の無病息災を願う、新しい神様「年神様」へのお供えでもあります。確かに大晦日の夜にご馳走を食べる地域がありますね。みなさんも、一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を祈って、大晦日の夕飯を食べてみてはいかがでしょうか。



●その後のインフルエンザの流行状況



12 月に入り、風邪やインフルエンザの欠席が減少し、児童会主催の「なかよしウォークラリー」を実施することができ、なかよし班清掃も復活しました。年明けに流行の第 3 波が訪れないことを祈っています。

これからは冬本番を迎えます。更に気温が低く空気が乾燥した状態が続きます。水分補給でのどを潤し、換気や手洗いやマスクの着用等、基本的な感染予防対策をして過ごしましょう。風邪等の病気にかかっている人は早く治りますように。健康な体で年末年始をお迎えください。



●十分なウォーミングアップでけが予防！！



最近、保健室では風邪よりけがで来室する児童が増えています。特に体育では、リレー・跳び箱・鉄棒・なわとび等の授業でのけがが多いです。体が寒さでかじかんでいる時は、けがのリスクが高まります。寒冷下での運動や作業の前には十分なウォーミングアップを行い、体を温かく保つことがけが予防につながります。子ども以上に大人は要注意です！！

冬場にけがが増える理由…

①筋肉の柔軟性の低下

寒さで血管が縮み、血流が悪くなります。筋肉に栄養が行き届かないことで硬くなり、柔軟性が失われます。そのため、急な動きやストレッチで筋繊維が損傷しやすくなります。

②神経伝達速度の低下

体温が下がると神経への伝達速度が遅くなり、脳から筋肉への指令や危険を察知して反応するまでの時間が遅れます。

③関節の潤滑性の低下

関節液の粘度が高まり、関節の動きがスムーズでなくなります。

④痛覚の変化

寒さで感覚が鈍くなり、けがの早期症状や痛み気づきにすることがあります。

年末年始は人が集まる機会が増えます。感染症が広まることもあるので注意しましょう！

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

今年の学校保健委員会のテーマは「ふわふわ言葉」 ふわふわ言葉に言い換えてみましょう！

そのひと言、
千ヶ刺と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

• こうしてくれると
うれしいな

• ちょっと
通してくれる？

• どうしたら
できるかな？

• 小さい声に
してほしいな

