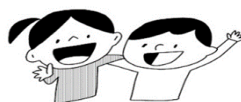




令和7年12月1日
台東区立谷中小学校

保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう



寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。2025年の冬至は12月22日です。冬至は1年で最も日が短い日のことで、冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという言い伝えがあります。実際に、ゆずのビタミンCやカボチャのビタミン・カロテンは風邪予防に効果があると言われています。体が温まるゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりするのもいいですね。

ふゆ りゅう こう かん せん 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

谷中小では、10月下旬頃より「マイコプラズマ感染症」、11月中旬頃より「インフルエンザ」の感染症が出ています。咳や発熱などの症状がある場合には、受診をお願いします。ほかに、嘔吐・下痢症状による欠席者もいます。朝から調子がよくない時、また前日に発熱、嘔吐や下痢などの症状があった場合は無理をせず、自宅で休むようにしてください。



冬に気をつけたい 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする



もうすぐ冬休みです。冬休み中も、早寝早起きで規則正しい生活を心がけましょう。また、けがや事故には十分気を付けて、3学期も元気に会いましょう。

むし歯など、治療が必要な疾病は、冬休み中に治療を済ませましょう。スポーツ振興センターの書類を提出する予定がある方は、早めに提出をお願いします。発生日から2年間の申請期間です。



歯みがきががんばり週間のご協力ありがとうございました！

「歯と歯の間」や「奥歯のみぞ」など、毎日の歯みがきの時も、染め出しで赤くなったところを思い出して、一本一本丁寧な歯みがきをしましょう。

また、秋の歯科検診が終わりましたが、親の手がだんだん離れてくるためか、忙しいためか、高学年の歯垢や歯石が多く、気になりました。

一度むし歯になると元の歯には戻りません。定期的な歯科受診と、毎日の歯みがきで予防を心がけましょう。

