

# ほけんだより 12月

令和7年12月  
三好特別支援学校  
保健室

こんげつ ほ けんもくひょう  
今月の保健目標

きょうしつ くう き  
教室の空気をきれいにしよう



かん き くう き い が  
換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

あたま  
頭がスッキリする

かんせんしやう よ ほう  
感染症予防になる

にお  
こもった匂いや  
しっ け  
湿気がとれる



かん き  
換気をするときのポイントは

たい かく せん  
対角線の  
まど あ  
窓を開けること



かん き  
換気をして  
しん せん くう き へ や で す  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

きょうしつ くう き い  
教室の空気を入れかえないと、空気がよごれてしまいます。よごれた空気の中にとると、あたま  
としたり、き も ち が 悪く な っ た り す る こ と が あ り ま す。

くう き の なか には、み え な い け れ ど ウ イ ル ス が か く れ て い る こ と も あ り ま す。ず っ と 換 気 を し な い と、ウ イ ル ス  
が ど ん ど ん 増 え て し ま い ま す。ウ イ ル ス が た く さ ん あ る と、かん せん し ゃ う  
い 空 気 を 入 れ て、よ ご れ た 空 気 や ウ イ ル ス を 外 に 出 し、体 も 気 分 も す っ き り し ま し ょ う。

## 冬こそ日光を浴びよう！

わたし たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。  
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

ふゆ 冬になると気分が沈みがちになったり、ねむ  
ま っ た り す る こ と は あ り ま せ ん か？ セロトニンは日光  
を 浴 び る と 分 泌 が 促 さ れ る の で、日 照  
時 間 が 短 く な る 冬 は 十 分 に 分 泌 さ れ る、  
睡 眠 や 感 情 の コ ン ト ロ ー ル が 上 手 く い  
か な く な る こ と が あ る の で す。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びる  
ようにしましょう。メラトニンが分泌され  
るまでには14～16時間  
ほ ど か か る の で、睡 眠 の  
質 を 上 げ る に は 午 前 中 に  
浴 び る の が オ ス ス メ で す。



## 保護者の方へ

### インフルエンザが流行しています

気温が下がり空気が乾燥してきました。本格的な感染症流行シーズンに入りました。本校でも 11 月半ばからインフルエンザにかかったとの報告が増え、閉鎖をした学級もありました。

インフルエンザウイルスは、体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いため、感染力が強く、一気に感染が拡大します。

インフルエンザによる出席停止の期間は「**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**」と定められています。**発熱した日、解熱した日はそれぞれ0日目**として数えます。

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目
発症（発熱）した日を 0 日目と数えます。	発症した翌日から、最低5日間は登校できません					3 日目までに熱が下が っていれば登校可能

### 感染症の防ぎ方

感染予防の基本は同じ。いつもどおりの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

#### ●感染の発生源をなくす

病気になったときはほかの人にうつさないように休む。身の回りを清潔にしておくことも大切。

#### ●からだの抵抗力をつける

栄養・運動・休養（睡眠）が大切。予防接種を受けるなど。

#### ●感染経路を遮断する

手洗いをして、ウイルスなどが体に入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。

## かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・おう吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなってから）	発症後5日、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし（おう吐や下痢がなくなり、よくなってから）