

日が暮れるのがだんだんと早くなってきましたね。冬が近づくと、なんだか気分が落ち込むといったことはないでしょうか？日照時間が短くなると、セロトニンという幸せホルモンの分泌も減ります。そのため、睡眠や感情のコントロールが上手くいかないことがあるのです。

意識的に外に出て日光を浴び、セロトニンの分泌を増やしてみるといいかもしれませんね！



12月の予定

1日（月）	身体測定（高等部女子）
3日（水）	身体測定（中学部）
4日（木）	身体測定（小学部）
5日（金）	身体測定（小学部）
9日（火）	フッ素塗布（希望者）
18日（木）	保健相談



衣服の調節をしよう

寒暖差がありますので、服装の調整をお願いします。カーディガンやパーカー、ジャンパー等、羽織るものがあると暑さ寒さの調整がしやすいですね！

また、下着についても汗を吸い取ったり、保温したりする役目もあるので、着るようにしましょう。

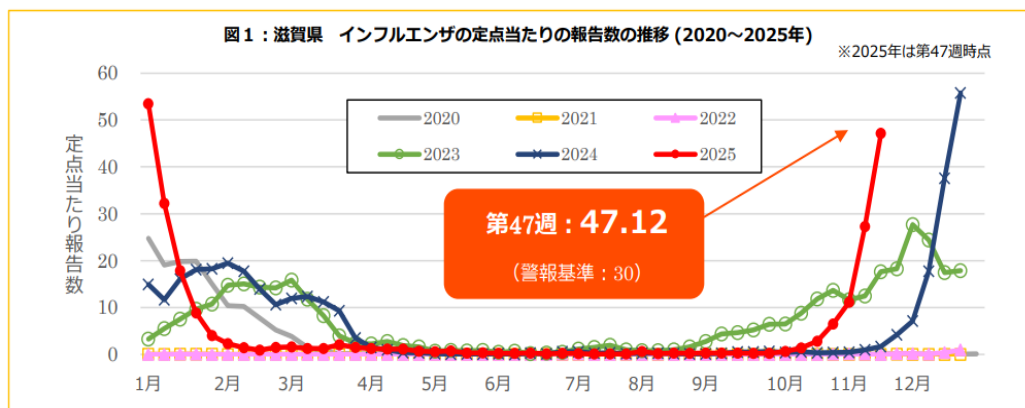
体温調節しよう



服装で

感染症情報

季節性インフルエンザの警報が発令されました！



滋賀県感染症情報センターHPより

季節性インフルエンザは、感染してから概ね1日から3日程度後に、発熱や咳、頭痛等の症状が出現し、重症化すると肺炎や脳症を起こすこともある疾患です。手洗いや換気、人込みでのマスクの着用、咳エチケット等の対策を行い、予防しましょう！

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

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でもしょうか？ 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。服の上からだとも温まりにくいからね



熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社
月刊『健』令和7年12月号より

Eventos de saúde em Dezembro

- 12/ 1 medidas corporais (Meninas do ensino médio)
- 12/ 3 medidas corporais (Ensino fundamental)
- 12/ 4 medidas corporais (Escola primária)
- 12/ 5 medidas corporais (Escola primária)
- 12/ 9 Revestimento de flúor (requerente)
- 12/18 Consulta de saúde

12月の保健行事

- 1 日 (月) 身体測定 (高等部女子)
- 3 日 (水) 身体測定 (中学部)
- 4 日 (木) 身体測定 (小学部)
- 5 日 (金) 身体測定 (小学部)
- 9 日 (火) フッ素塗布 (希望者)
- 18 日 (木) 保健相談

