



令和7年12月18日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



今期のインフルエンザ、木下小は大丈夫かと思っていたのですが、先週とうとうインフルエンザの猛威に襲われてしまいました。通常いろいろな都合でのお休みを含めても1日の欠席は10名程度。しかし、12月8日は43名ものお休みが。その後2クラスの学級閉鎖を行いました。

週が明けて、今週は通常の欠席数に戻りました。冬休みまでもう少しです。早起き・早寝・朝ご飯。朝うんちで、健康な毎日を送ってください。

## 12月の保健目標

## 冬を健康にすごそう

冬に広がりやすいのは、インフルエンザだけではありません！！感染症対策は新型コロナ対応の時にたくさん身につけました。感染経路は目鼻口です。丁寧な手洗いと、十分な休養睡眠で、自分の免疫力を高めておくことは、どの感染症にも有効的です。

# 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

気をつけて

# 冬の交通事故はなぜ多い？

ゆき しゅう い じょうきょう  
雪で周囲の状況が  
見えにくい



くら じ かん はや  
暗くなる時間が早く、  
歩行者や自転車が  
見えにくい



き せい りょこう  
帰省や旅行で  
車の交通量が  
増える



せき せつ どう けつ  
積雪や凍結で  
道路が滑りやすい



くら まえ き たく どうろ おうだん とき せ けつ あんぜん  
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

ある偶然から、アイスランドの先生方のお話を聞く機会がありました。アイスランドは北大西洋に浮かぶ北欧の島国で北極圏のすぐ南にある国です。人口は39万9160人（2025年第3四半期）。夏は白夜が見られ、冬にはオーロラが見られる自然豊かな国だそうです。

ある先生のお話の中のことで、「日本の雨は上から降るんですね」と驚いていました。こちらが理解できなくて困っていると、「アイスランドは風がとにかく強い。雪も雨も横や下から襲ってくる。日本の雨は上から行儀良く降るから驚きました」と笑顔で話してくれました。実際に横や下から雪が襲ってくるという映像を見せていただきました。本当にものすごい風。その中で幼稚園の子ども達はどうしているかという、みんなで壁に張り付いている。何しているのかと伺ったところ「風が強いからみんな飛ばされないようにしているんです」と。誰かに教えてもらったわけではないのですが、自然にみんなそうして過ごし、風が落ち着いたらまた遊び出すのだそうです。雨でも雪でも。

日本で雨が降っているときに外で遊ぶイメージはないので驚きましたが、「日本の雨は上から降るから遊ぶのに問題ないでしょ？」と笑顔で返されました。雨の日は雨の日ならではの遊びをする。「雨だから外で遊べない」ではなく「この条件のときはどうしたらあそべる？やってみよう」という声かけが基本だそうです。その他にも何もない空き地や林に行って「さあ、どうやって遊ぶ？」という声かけだけで後は自由に遊ばせる。木登りしても止めない。上った以上自分で降りる。安全のためのサポートはするがそれ以上は手助けをしない。「大丈夫。降りられるよ」と声をかけるだけ。

ふと自分自身を振り返ると、「できない理由」を探していろいろ制限している事に気がつきました。それより「どうやったらできる？」と「できるための方法」に意識を向ける。そんな声かけのほうが、声をかけられた相手もかけた自分もウキウキして豊かな気持ちになりそうです。これからやってくる冬休み、ご家庭でも意識してみてはいかがでしょうか。もちろん私も実践中です。