



令和7年12月2日

ひがしのしょうがっこう  
東野小学校

ほけんしつ  
保健室

イベントもりだくさんの2学期が終わり、もうそろそろ冬休みがやってきます。広島県内ではインフルエンザがはやっているようですが、東野小学校ではみんなの協力のおかげで感染症がはやる様子はありません。引き続き手洗いうがい、せき工チケットやいい生活リズムを意識して感染対策をおこなっていきましょう。

手洗い うがいは  
しっかりと

外からかえったあと、手あらいがいできていますか？いろいろなことをしたあの手は、思っている以上によごれています。

ごはんの前やトイレの後など、こまめに手あらいがいをするよう意識しましょう。

## 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

そのひと言、  
千ヶリと刺さって  
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！

どうして

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
とお  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

ちい  
こえ  
小さい声に  
してほしいな



## はみがきしどうをしていただきました

11.13（木）に、歯科衛生士の数上さんにしていただきました。4年生がはみがきしどうをしていただきました。小学校高学年から歯肉炎がふえるということで歯肉炎についてのお話ををしていただき、鏡でじぶんのはぐきを観察しました。その後みがきのこしがないか実際にそめだしをして、はをみがく練習をしました。4年生のみなさん、教えてもらったことを毎日のはみがきに生かせるといいですね。

