



おうちの人とよんでね。

令和7年12月1日  
高浜市立高取小学校  
保健室

2025年も残り1か月となりました。今年はどうな1年になりましたか？1年を振り返り、来年の目標を立ててみるのもよいですね。そして、感染症が流行する季節です。冬休みを楽しく過ごすためにも、感染症対策を行っていきましょう。かぜ予防の掲示物を作ったので、興味がある人はぜひ見に来てくださいね。



## 12月の保健目標

## かんき換気をしよう



みなさん、家や教室など、換気（空気の入れかえ）を行っていますか？今回は、換気をしないと心や体にどんな影響があるのかを紹介します😊

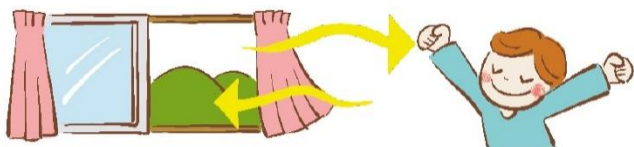
## 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



休み時間になったら窓を全部開け、新鮮な空気を教室内に入れましょう。

## 換気をしないと… ウイルスが室内にたくさんいるかも？

効果的な換気のポイントは、

**対角線（ななめ）の窓を開けること！**

外の空気が常に入ってきているため、寒く感じますが、実は気温の変化はほとんどありません！



空気の通り道をつくって  
ウイルスを外へ追い出そう！

# めんえきりょく ～免疫力アップのポイント～



めんえきりょく からだ なか はい さいきん わる わたし  
免疫力とは、体の中に入ってきた細菌やウイルスなどの悪いものから、私たちの  
からだ まも ちから めんえきりょく たか  
体を守ってくれる力のこと。免疫力が高いと、かぜやインフルエンザなどの感染症  
にかかりにくくなるよ！

## その1 質のよいすいみんをとるべし！！

よいすいみんをとると、体がリラックスし、免疫力が活発に。毎日同じ時間にね  
て、起きることを意識しましょう。質のよいすいみんのためには、ねる1時間前には  
スマホやゲームなどはやめ、体をすいみんモードに切り替えることが大切です。



## その2 体を温めるべし！！

めんえきりょく たいおん たか かつせい かい たいおん あ めんえきりょく ばい  
免疫力は、体温が高いと活性化します。体温が1℃上がると、免疫力が5～6倍も  
あ 上がるのがわかっています。にゅうよく じ ゆぶね じつ めんえきりょく  
入浴時にしっかりと湯船につかることは、実は免疫力  
こうかてき 約40℃ くらい 温度のお湯に 15分程度 つかりましょう。



## その3 ストレス発散すべし！！

ストレスがたまると免疫力が下がります。外で遊んだり、好きなことをしたり、生活  
なか の中にリフレッシュできることを取り入れましょう。めんえきりょく わら  
免疫力アップには、笑うことも  
こうかてき 効果的だそうです。ストレス発散&にこにこ笑顔で免疫力を上げていきましょう😊



### 🦸 保護者の方へ

インフルエンザ等の感染症が流行しております。ご家庭でもお子さまの健康観察を行っていただき、必要に応じて欠席等の対応をしていただきますようお願いいたします。出席停止となりうる感染症に罹患した場合は、速やかに学校へ連絡していただき、医師から指示された休養期間、診断名、症状等をお伝えください。ご協力よろしくお願いいたします。

### 🦸 4年生の保護者の方へ

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。検査を希望される場合は、連絡帳等で12月12日(金)までに担任にお知らせください。検査は1月に実施予定です。

先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療法はありませんが、授業を受けるときや職業・進路選択のときに、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切です。