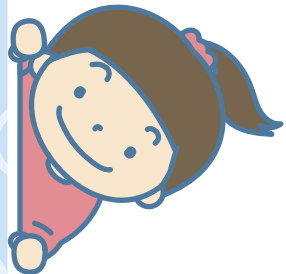


いっしょに  
あらおう！



# 手をきれいにあらおう ✨



てをぬらして



せっけんをつけて



あわだてよう



つめのあいだを  
ごしごし



おやゆびを  
ごしごし



てのこうを  
ごしごし



てくびを  
ごしごし



ゆびのあいだを  
ごしごし

／ さいごに ／

みずでながして  
はんかちで  
しっかりふいてね！

ぴか  
ぴか





# 12月 保健だより



令和7年12月1日  
四万十町立七里小学校



12月に入り、今年みなさんが登校するのも今日を入れてあと「18日」です。あっという間ですね。元気に冬休みをむかえるためにも感染症に注意してすごしましょう。外から帰ってきたときやご飯を食べる前など「てあらい・うがい」をわすれずに！

## 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

「しっかりねる」ことが風邪をふせぐ！？



睡眠時間と風邪の関係を調べた研究で睡眠時間が5時間未満だと45%の人が風邪を引いたのに対し、睡眠時間が7時間以上だと、風邪の発症率は17%にとどまったそうです。

↓つまり↓

**しっかり睡眠をとると、**

**風邪をひきづらい！**

「睡眠」を大切にすることで全国的に流行しているインフルエンザなどの感染症を防ぐことにつながります。ゲームやスマホはほどほどに、しっかりと「睡眠」をとみましょう！

