

12月のほけんだより

令和7(2025)年度
枚方第二小学校
保健室

朝は10℃以下となり、寒くて乾燥もしやすい季節になりましたね。先月猛威をふるったインフルエンザですが、枚二小では今落ち着いています。ですが、かぜや胃腸炎もはやる季節なので、食事の前や家に帰ったら必ず手洗いをして、早めに寝るようにしましょう！今月で2学期も終わります。冬休みも病気やけがに気を付けて元気に過ごしてくださいね。



12月10日は
世界人権デー



学年のろうかに人権に関する本を
置いているので、読んでみてね♪

包括的セクシュアリティ教育に
取り組んでいます

保健はもちろん理科、生活などの授業で聞く機会がありますが、
特別にからだの専門家や、担任の先生からもお話してもらいました。
みんなが安心して成長していけるように学校全体で取り組んでいます



1・2年生
プライベートゾーンについて



3・4・5年生
助産師さんの「いのちのおはなし会」

2測定で
「境界線」「LGBTQ+」



6年生
保健師さんの「いのちの誕生」
妊婦体験や赤ちゃんだっこ体験も！



「話しづらい・・・」と

家族で話すには少しハードルが高いか
もしれませんが、授業の内容を
きっかけに、ぜひうちでお話し
してみてください。

おうちの方へ

- ① 健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすいこの機会に受診をお願いします。また、学校でのけがで医療機関にかかった場合、スポーツ振興センターや安全共済会に災害給付金支給を申請することができます。申請書類の提出がまだの方は、確認をお願いします。

保護者の方へ
⇕
保健室

- ② 枚方市養護教諭研究班において作成した保護者向けの包括的セクシュアリティ教育についてのアンケートのご協力をお願いいたします。



ふゆ 冬 りゅう 流行 こう しやすい かん 感 せん 染 しょう 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

高い熱や胃腸炎の時に必要なのは水分補給

コロナやインフル、胃腸炎…冬に流行する病気はたくさんあります。どれもかかるととてもしんどいですが、それだけでなく 怖いのは脱水になること。しんどくて、ごはんを食べたり、飲み物を飲めないと体の中の水分が減って、余計にしんどくなってしまいます。少しずつでも2～3時間に1回は経口補水液などで水分補給をしてくださいね。



経口補水液の作り方

砂糖…大さじ 4 ½

レモンの搾り汁など…適量

塩…小さじ ½

POINT

しっかりと混ぜる。作ったら冷蔵庫で保存し、1日で飲みきること。



水…1ℓ

はみがきをわすれずに！



口の中を清潔にしておくことでインフル予防の効果があります！