

# 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°C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、早めに寝るようしましょう！今月で2学期も終わりです。冬休みも病気やけがに気をつ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**

学年のうかに人権に関する本を置いているので、読んでみてね♪

**1・2年生**  
アライバートグーンについて

**3・4・5年生**  
助産師さんの「いのちのおはなし会」

**6年生**  
保健師さんの「いのちの誕生」  
妊娠体験や赤ちゃんだっこ体験も！

**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してもらいました。みんなが安心して成長していくように学校全体で取り組んでいます

**二測定で「境界線」「LGBTQ+」**

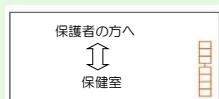
**「話しづらい…」と**  
家族で話すには少しハードルが高いか  
もしかせんが、授業の内容を  
きっかけに、ぜひおうちでお話し  
してみてください。

## かた 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。



ひらかたしょ ごきょうゆけんきゅうはん  
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  
きょういく  
教育についてのアンケートのご協力をお願ひいたします。



# 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

## 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、それだけでなくこわ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。少しづつでも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 1/2

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。

レモンの搾り汁など  
…適量

塩…小さじ1/2

水…1ℓ



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！