

ほけんだより 1月

No.9

令和8年1月19日
本地小学校保健室

寒さが一段と厳しくなってきました。冬休みが明け、学校生活のリズムも少しずつ戻ってきた頃でしょうか。1月は寒さが特にきびしい時期で、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。手洗い・うがい、早ね早おきを大切にして、今年も元気に学校生活を送りましょう。新しい年の始まりは、心も体もリセットして、また一歩前に進むチャンスです。今年も自分の体を大切にしながら、楽しくすごしていきましょう。



★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することによって有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



感染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去	ウイルス不活化
おんすいなが 温水で流す	じえんそくごん 次亜塩素酸ナトリウム 消毒 (手の場合) エタノール消毒
ぬくさ 拭き取る	

を基本に対応しましょう。

心と体のつかれに気付こう!

1月は、生活リズムの変化や寒さの影響、心と体がつかれやすい時期です。つかれは、すぐに分かることもあれば、あとから出てくることもあります。「いつもとちがうな」と感じたら、それは心や体からの大切なサインかもしれません。早速、今の自分の調子をチェックしてみましょう!

最近、どんな調子ですか?

からだは元気ですか? こころはどんな気持ちですか?

今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
こころ					
	1	2	3	4	5

馬く休もう

心と体がつかれたなと思ったら...

深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

なんとなく元気が出ない…。おなかや頭がいたくなる…。学校がつらい…。そんなときは、一人でがまんしないで、おうちの人や先生に話をしてみてください。話すだけでも、心が少し軽くなることがありますよ。いつでも保健室で待っています。



生活習慣を整えましょう！

ふゆやす お がっこうせいかつ はじ やす ちゅう よ あさねぼう つづ からだ
冬休みが終わり、学校生活が始まりました。休み中に夜ふかしや朝寝坊が続くと、体や
ころ つか げんき す はやね はやお あさ いしき すこ
心が疲れやすくなります。元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、少しず
つ せいかつ ととの さむ じ き からだ うご たいせつ
つ生活リズムを整えていきましょう。寒い時期ですが、体を動かすことも大切です。
こんしゅう せいかつがんばん しゅうかん は けんこう せいかつ いしき
今週は、生活頑張り週間と、歯みがきウィークがあります。みんなで健康な生活を意識
して過ごしましょう！

★今年度最後の生活頑張り週間です！

がつ にち げつようび にち きんようび せいかつがんばん しゅうかん
1月19日(月)から23日(金)まで、生活頑張り週間があります。

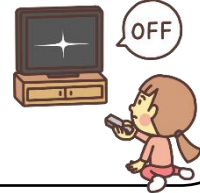
ぜんかい ひと にん
前回、パーフェクトだった人は、6人いました！よくがんばりました🌸

ひと こ ひと せいかつがんばん きん は
パーフェクトだった人(○が25個の人)の、生活頑張りカードには、金メダルが貼ってあります！

ぜんかい さくせん た ひと さんこう
また、前ははナイスな作戦を立てている人がたくさんいました。みなさんも参考にしてみてください

い！

- タイマーを使う
- 読書をする
- お手伝いをする
- 5分前行動
- 早めに布団に入って読書をする
- ながらスマホをしない
- 携帯を親にあずける



★歯みがきウィークが始まりました！



がつ にち げつようび にち きんようび は
1月19日(月)から23日(金)まで、歯みがきウィークです！

みんなで一緒に、楽しく歯みがきができるように、保健委員会のみなさんが、企画してく
れました！給食後に3分間、音楽に合わせて歯をみがきます！

とく まえば うら は すきま おくば ば きん
特に前歯の裏、歯の隙間、奥歯に、むし歯菌がたまりやすいので、
ちゅうい がっこう なが おんがく は
注意です。学校で流している音楽のQRコードを貼っています。

かぞく おんがく あ は
おうちでも、家族みんなで音楽に合わせて、歯みがきを

してみてください。

歯みがきのうた「イ〜ハ〜」/LION



保護者のみなさま

○生活がんばり週間について

冬休み明けは、生活リズムが整いにくい時期です。学校では「生活がんばり週間」「歯みがきウィーク」を通して、子どもたちが自分の生活を見直す取組を行っています。

ご家庭でも、早寝・早起きや朝ごはんなどについて、温かく声をかけていただけるとありがたいです。また、いつも生活頑張り表へのコメントをありがとうございます。保護者のみなさまからのメッセージが、子どもたちの大きな励みになっております。

いつもご理解とご協力をありがとうございます。学校と家庭で力を合わせて、子どもたちの元気な毎日を支えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

○感染症について

寒さが厳しくなり、感染症が流行しやすい季節となりました。学校では、手洗い・うがい、マスク・換気などの感染症対策に取り組んでいます。

ご家庭でも、毎朝の健康観察や、体調がすぐれない場合は無理をせず、早めの休養をお願いいたします。以下、感染症になった場合の出席停止について、表にまとめておりますので、ご活用ください。日頃より感染症対策へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

発症日を入れてね。

元気！回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱		★			とうこうさいがい 登校再開		★
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

はっしょう 発症

きほん 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

しょうじょう しょうじょう けいかい 発症 しょうじょう けいかい 回復

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」