

ほけんだより 1月号

令和 8年 1月 9日
渋谷区立広尾小学校
保健室



あけましておめでとうございます! みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか? 気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう...そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸をすることになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ!

1月の保健目標 生活リズムをとりもどそう!

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

冬もしっかり寝るエッセー!



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

1月の予定

1月14日~16日に発育測定を行います!

1月14日(水)	5・6年生	◆体育着着用 ◆髪の毛はじゃまにならないよう下で結ぶ
1月15日(木)	3・4年生	
1月16日(金)	1・2年生	

発育測定の結果は、後日「発育の様子(プリント)」でお知らせします。楽しみに待っていてください。成長には個人差があります。誰かと比べるのではなく、自分が前と比べてどのくらい大きくなったか確認しましょう。

★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう

食べものから



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することです。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。



人から



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。

体の中で



く 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るため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることも多いです。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

おんすい なが
温水で流す

ぬく さ
拭い取る

ウイルス不活化

じ あ えん そ ぜん
次亜塩素酸ナトリウム

しょうどく
消毒

て ば あい
(手の場合)

え た ー ぬ ー ろ ー ー
エタノール消毒

き ほん た い ち ゅ う
を基本に対応しましょう。

保護者の方へ

あけましておめでとうございます。今年もお子様が元気に楽しく学校生活を送れるよう保健室からサポートしてまいります。心や体の健康面で心配なことや不安なことがあればお気軽にご相談ください。本年も、学校保健へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

2月6日(金)に学校保健員会を開催します。今年度も給食試食会を合同に開催する予定です。お子様が普段食べている給食を保護者の皆様にも味わっていただきながら、子どもたちの健康について学校と家庭で一緒に考える機会になればと思っています。申込方法などの詳細は、別途ホームアンドスクールにてお知らせしますので、ご確認ください。皆様のご参加お待ちしております。

【12月の感染症報告】

インフルエンザ	2名	溶連菌感染症	2名
水痘(みずぼうそう)	5名		

学校は集団生活の場です。感染拡大防止の為に、感染症にかかった際は、なるべく早めにご連絡ください。出席停止となります。

