



令和 8 年 1 月 7 日
畠部小学校 保健室

あ
明けましておめでとうございます。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか。
ことし
今年も 1 年元気に過ごすために、「早くねる!」「朝 食 をとる!」「からだを動かす!」ことを
ここ
心がけましょう。まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいなど感染対策もしましょう。

今月の保健目標：教室の換気をしよう

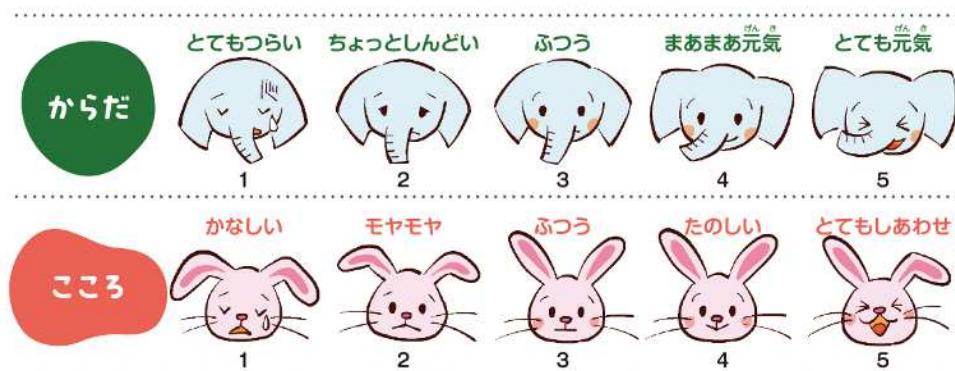


きょうしつ かんき
教室の換気はできていますか？寒いですが、休み時間になったら窓や扉をしっかり開けて
くうき い か
空気の入れ替えをしましょう。また、服装で体温調節をしましょう。

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。



馬 うま
く き
休 や
も う



深呼吸をする

心が落ちきります。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つ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、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたたかの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ッとします。

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

★ノロウイルス・ウイルスの通り道を知つておこう

ノ ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染する
ことで有名です。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。

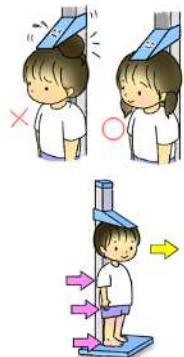
感 感染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうこともあります。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

ノロウイルスかな?と思ったら

- 物理的に除去 温水で流す
- 拭い去る
- ウイルス不活化 次亜塩素酸ナトリウム消毒 (手の場合) エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

1月は身体計測があります。必ず、体操服を着用してください。体操服の下には、下着以外着ないでください。保健室で、着脱できる上着などを着てきてください。また、頭のてっぺんにゴムやピンをつけた髪型だと、正確に測定できないので、あらかじめ外して準備しておきましょう。正しく測るコツは、「せなか」「おしり」「かかと」の3つを柱につけ、まっすぐ前を向くことです！よく覚えておいてください。



おうちの方へ

- 冬休み中に行った「生活リズムを整えよう！」カードに、ご協力いただきありがとうございました。
- 手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありますたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。