



令和 8 年 1 月 7 日
畝部小学校 保健室

あ 明けておめでとうございます。みなさん、冬休みは^{ふゆやす}元気に^{げんき}過ごすことができましたか。
^{ことし}今年も1年^{ねんげんき}元気に^す過ごすために、「早く^{はや}ねる!」「朝^{あさ}食^{しょく}をとる!」「からだを^{うご}動かす!」ことを
^{こころ}心がけましょう。まだまだ^{さむ}寒い日が続きます。手^て洗い・う^{あう}がいなど^{かんせんたいさく}感染対策もしましょう。

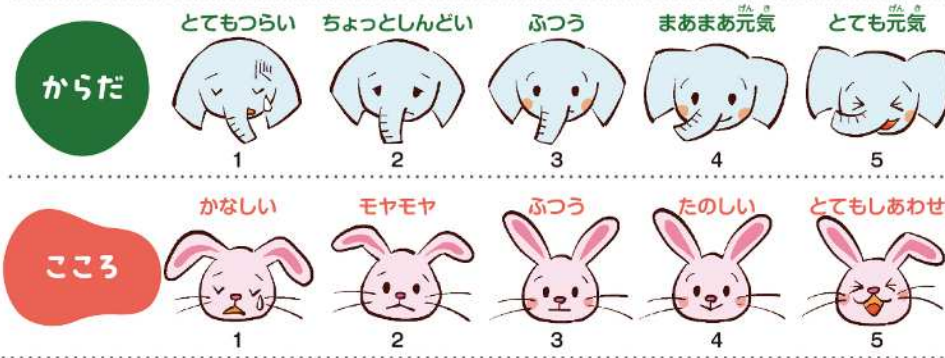
こんげつ ほけんもくひょう きょうしつ かんき 今月の保健目標：教室の換気をしよう



^{きょうしつ かんき}教室の換気はできていますか？^{さむ}寒いですが、^{やす}休み時間^{じかん}になったら^{まど とびら}窓や扉^あをしっかり開けて
^{くうき い か}空気^{ふくそう たいおんちようせつ}の入れ替え^あをしましょう。また、^{ふくそう たいおんちようせつ}服装で体温調節^あをしましょう。

さい きん 最近、どんな調子ですか？

からだは元気でですか？ 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。



うま 馬く 休もう



深呼吸をする

こころが落ち着きます。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

つかれが軽減し、血^{けつ}流^{りゅう}や代^{たい}謝^{しゃ}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、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたた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

食べものから人へ




ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでも有名です。カキは海水をろしてプラントンを食べる際、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。

人から人へ



感染 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。簡単に空気中に舞い上がり、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



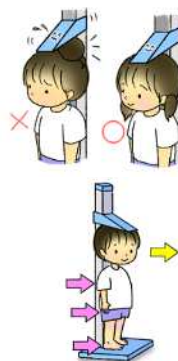
口 から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくとうれしいでしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら

| | |
|--------------------------------|---|
| 物理的に除去 温水で流す 拭い取る | 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 |
|--------------------------------|---|

※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したら、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。