



清原中央小学校 保健室 おうちの人と読みましょう

みなさん、冬休みをどのように過ごしましたか？健康に気持ちよく新年を迎えることはできましたか？冬休みモードから抜け出し、学校生活のモードに徐々に切り替えていきましょう！まずは、朝起きたら日光を浴び、深呼吸をすることから始めてみましょう！



ノロ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です。カキは海水をろ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ただけ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

温水中で流す

拭き取る

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

を基本に対応しましょう。

けんこう 健康おみくじ

ほけんしつろうか
保健室廊下ではじまりました

みなさんは、初詣でおみくじをひきましたか？私は、「小吉」でした。1年間、健康で笑顔で元気に過ごせるといいな～と思います。ぜひ、運動しに保健室まできてくださいね。



うま
馬く
休もう

あいま
勉強の合間のリフレッシュ!



しんこきゅう
深呼吸をする

こころおつ
心が落ち着きます。また、脳の酸素が
いきわたる
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つかへいげんけつりゅうたいしゃ
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
からだ
体がすっきりします。

すかお
好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
かお
香りには様々な効能があります。

のの
飲み物を飲む

あたたかい飲み物は
リラックス、
つめたい飲み物は
さふん
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
あたまからだ
頭と体をリセット
しましょう

午年にちなんで...

ホースセラピーって？

皆さんは、「アニマルセラピー」を知っていますか？犬やイルカによるセラピーなどと
ども
共に、馬を使って行うセラピー、ホースセラピー（乗馬療法）が注目されています。

ただ馬と触れ合ったり、乗馬をしたり、馬のお世話をしているだけで、人の心は癒され
ます。やさしい大きな瞳、ポカポカと温かいからだの馬と触れ合うことで、心がゆっくり
とほぐされていきますよ。午年の2026年、ぜひ馬に癒されてみてくださいね。

うま
お馬さんの優しい瞳に
いや
癒されによく動物園へ
いきます♪

