



## 清原中央小学校 保健室 おうちの人と読みましょう

みんな 皆さんは、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 ウイルスの通り道を知つ乙おこう



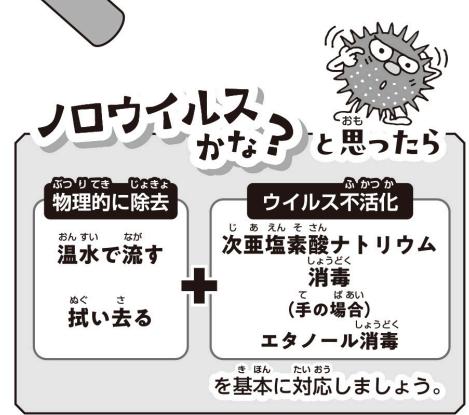
**ノ** ロウイルスはカキなどの二枚貝から感染する  
ことで有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



**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、ほんの少しひも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでも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。



からだに入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通じ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他の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといいでしょう。



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、運試しに保健室まで来てくださいね。



午年にちなんで…

## ホースセラピーって？

皆さん、「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。

お馬さんの優しい瞳に  
癒されによく動物園へ  
いきます♪

