



戸祭小学校
保健室
令和6年1月号

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年も健康に
過ごせるように、「健康目標」をたててみましょう。「外から帰ったらうがい、手洗
いをする」など、できそうな事です。みなさんにとって、よい年になりますように。



1月の目標 外で元気に遊び、じょうぶな体をつくろう

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

寒くても換気をしよう!

<換気をしないと>

○体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素（はいた息にふくまれる）の量が多くなると、頭痛やはき気、息苦しさなどが現れることがあります。

○感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中にたどよい、それを吸い込み、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。

○においがこもる

※空気が流れるように、教室の2か所以上の窓やドアを開けましょう。授業中は10cm程度でもよいですが、休み時間には窓やドアを大きく開けましょう。



「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入
れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲が
って姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに
入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、
大げがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで
には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



ノロウイルスに気を付けよう！

ノロウイルスは直径約38ナノメートル（0.000038ミリメートル）の小さな球形のウ
イルスで、アルコール消毒では死にません。とても感染力が強く、大流行を起こすこともあります。

《ノロウイルスが体内に入ると》

ノロウイルスが10～100個体内に入ると感染して、おなかの中で数を増やします。潜伏期間は
1～2日で発病します。主な症状は、吐き気、おう吐、げり、腹痛、発熱です。感染した人の便や
おう吐物には大量のノロウイルスがいて、おしりをふいた時やおう吐したときに手にウイルスがつ
き、さわったところに、他の人がさわることですうつことがあります。



《感染を防ぐために》

一番効果的な予防法は、「石けんを使った手洗い」です。トイレの後、食事の前、外から帰ったと
きには、石けんでていねいに手洗いをしましょう。また、感染した人とタオルは別のものを使うよ
うにしましょう。

【保護者の方へ】

ノロウイルスにはアルコールが効かないため、嘔吐物を処理するときは、次亜塩素酸ナトリウム
が有効です。次亜塩素酸ナトリウムは市販の「家庭用塩素系漂白剤」に含まれていますので、薄め
て使用するとよいです。嘔吐物の処理時とその後は、大きく窓を開ける等、換気に気を付けてくだ
さい。

お子様が「ウイルス性胃腸炎」にかかった場合は、出席停止になります。学校ホームページに載
せてあります「登校届」（保護者記入）の提出をお願いします。