



令和8年1月7日  
一宮町立東浪見小学校  
保健室

あけましておめでとうございます

新しい年の始まりです。年末年始はゆっくり過ごすことができたでしょうか。先月は本校でもインフルエンザで欠席する児童が多く見られました。手洗いや咳エチケットでウイルスから身を守り、元気に過ごせるよう声掛けをしていきたいと思います。



## 1月の保健行事予定



項目	実施日	該当学年	内容
身体計測	8日(木)	全学年	○髪は頭頂部で束ねずに、低い位置でまとめてください。2つ縛りが望ましいです。 ○結果は後日お知らせします。
薬物乱用防止教室	23日(金)	6年生	○薬物乱用による心身の影響について外房地区少年センターの方が講話をしてくださいます。

## ノロウイルスにご用心を

先月千葉県内でノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生がありました。感染性胃腸炎は、通年で発生していますが、特に冬場から春先にかけて多く発生するシーズンを迎えるので、日頃からこまめに手洗いをするのが大切です。



### ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは

嘔吐、下痢、腹痛、吐き気を主症状とし、脱水症状になることもあります。感染力が非常に強く、手洗いや食品の加熱が重要です。



### 症状等

- ・潜伏期間 24時間～48時間
- ・主症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
- ・感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある。
- ・症状が1～2日続いた後、治癒し後遺症もない。



### 治療

- ・ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はない。
- ・症状がなくなったあとも、1～2週間ほどウイルスが便中に排出されるため、二次感染に注意が必要。



じどう  
児童のみなさんも読んでみよう。



## ふゆやす 冬休みモードから がっこう 学校モードへ

ふゆやす お しゅうがつきぶん ぬ だ ひと ふゆやす ちゅう せいかつ か  
冬休みが終わり、お正月気分から抜け出せない人はいませんか。冬休み中に生活リズムが変わってしまっ  
ひと した と く がっこう き か  
た人は、下の3つのことを取り組んで学校モードに切り替えましょう。

### ① 早起き



き じかん お あさひ  
決まった時間に起きて朝日を  
あ  
浴びましょう。

### ② 朝ごはん



からだ のう め ざ にち  
体と脳が目覚めて、1日のエネ  
ルギー源になります。

### ③ 運動



さむ うんどう からだ なか  
寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。

## わら 笑いで、 かぜ 風邪をふきとばそう



「わら 笑う」ことは、からだにとって良いことがたくさんあるそうです。ほんとう わら  
良いのです。あさお かがみ む わら  
朝起きたら、鏡 に向かってニコッと笑ってみましょう。

### わら こうのう 笑いの効能

- ① けつあつ さ しんぱく こきゅう ととの  
血圧を下げ、心拍、呼吸を整える。
- ② けつとうち さ たいない ととの  
血糖値を下げ、体内のバランスを整える。
- ③ のう けつりゅう ぞう か けつえき なが  
脳の血流を増加させ、血液の流れをよくする。
- ④ すいみん しつ こうじょう めんえきりょく たか  
睡眠の質が向上し、免疫力を高める。
- ⑤ きんちょうかん かいほう まえ む たいしょ き も たか  
緊張感を解放し、ものごとに前向きに対処しようとする気持ちを高める。
- ⑥ けいげん  
ストレスを軽減する。

