

ほけんだより



令和8年1月
校方市立交北小学校
NO.9



からだもこころも元気な1年にしよう



まずはお正月モードを解除しましょう！



お正月モード①
【よふかし】

決まった時間に寝るようがんばろう！



お正月モード②
【運動不足】

休み時間を利用して外に出てみよう！



お正月モード③
【だらだら飲み食い】

肥満や虫歯の原因になります！

生活リズムをとり戻そう



馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。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

疲れが軽減し、血流や代謝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、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温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



お正月にお金をもらうお年玉。昔々のお年玉はおもちだったそうです。しかもただのおもちではなく「魂」を象徴するものだったとか。年の始め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらふ、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



1月からは感染性胃腸炎がはやる時期です！

学校で吐いてしまっても大丈夫ですよ！気にしない！気持ち悪くなった時、吐いてしまった時すぐに教えてくださいね。



ノロウイルスの通り道を知っておこう



食べものから

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することによって有名です。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。



人から

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

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	ウイルス不活化
温湯で流す	次亜塩素酸ナトリウム消毒
拭き取る	(手の場合) エタノール消毒

を基本に対応しましょう。