



令和8年1月  
枚方市立交北小学校  
NO.9

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う、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。



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にならう！



お正月モード②  
【運動不足】  
休み時間を利用して外で出てみよう！



お正月モード③  
【ダラダラ飲み食い】  
肥満や虫歯の原因になります！

生活リズムをヒリ戻せ！

馬  
馬  
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、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は頭と体をリセットします。

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は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・ウイルスの通り道を知つておこう

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、じつはカキから人の感染より、人から人への感染のほうが多いと言われています。

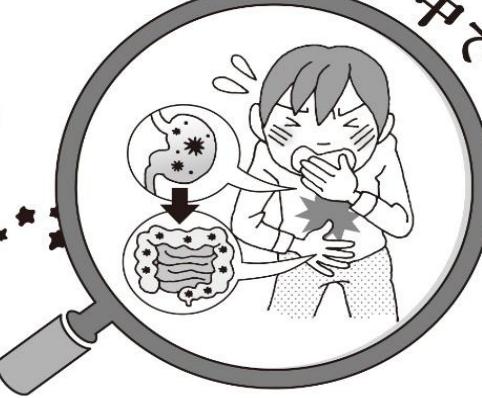


人から



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一つです。

体の中で



から体に入ったノロウイルスたちは、食べ物と一緒に胃を通っ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おこるため、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いでしょう。

