



竜王北中保健室

令和8年1月号



本年もどうぞ
よろしくお願ひ
いたします

2026年になりました。今年もよろしくお願いします。みなさんは、今年の目標をたてましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な体と心が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症が流行しています。引き続き、手洗い・うがい・換気を意識して過ごしましょう。なかなか換気は寒くてできないという人もいるかもしれません、感染症にかかるためにも、きちんと窓を開けて換気をしてくださいね。自分から窓を開けるなど意識してみてください。

まだまだ寒い日が続きます。重ね着などで防寒対策をして、体温調節をしながら元気に過ごせるよう自己管理能力を身に付けてくださいね。教室も窓を開けると冷えるため、しっかり肌着を着て、プラス1枚中に入着るといいかもしれません。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています😊



生活リズムを切り替えよう

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。

続けよう感染対策

手洗い
清潔なハンカチ
も忘れない



換気
2カ所を開けて
空気の通り道
を作ろう

マスク
表面を触れ
すぎないように



★保護者のみなさまへ

日頃より、お子さまの体調を確認していただきありがとうございます。

気温が低く乾燥するこの季節は、感染症がまん延しやすくなります。

今後も、登校前の健康観察をご家庭で継続していただき、何か普段と違う感じがありましたら無理をせず、受診や自宅で療養してください。



感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなど

腹痛

症状

嘔吐

下痢

吐き気

発熱

など

きれいに手を洗おう

自分の清潔なハンカチを持ってきてくださいね

感染性胃腸炎に注意

～冬は集団感染が多く発生する時期です～

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称です。



原因や症状は

症状のある期間が比較的短いのですが、人から人へ感染することがあるので注意が必要です。

- ◆感染した人の便や吐物に触れた手指を介して、ウイルスが口に入った場合
- ◆感染した人の吐物が乾燥して、細かいちりと舞い上がり、そのちりと一緒にウイルスを吸い込んだ場合

原因となるウイルスは、アルコール消毒の効果が乏しいため、まずは一人ひとりが手洗いをきちんとすることが大切です。

感染性胃腸炎には、特別な治療法はなく、対処療法が基本です。嘔吐がおさまったら、少しづつ水分補給し、安静に努め、消化しやすい食事を摂るようにしましょう。

1/17は防災とボランティアの日

皆さんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか？1995年に発生した震災で近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1/17が「防災とボランティアの日」に定めされました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。一昨年の元日には、能登半島地震が発生しました。まさか、元日から災害に巻き込まれるなんて誰もが想えていなかったと思います。「災害はいつ起こるか分からぬ」とことを意識して、ふだんから備えておくことが大切ですね。

