



# 保健だより

令和8年1月8日  
八王子市立秋葉台小学校  
校長 内藤 彰  
養護教諭 佐藤麻美子

あけましておめでとうございます

令和8年が始まりました！冬休みは楽しく過ごせましたか？

これから1年間、心もからだも元気で過ごせるように「健康目標」を決めてみましょう！今年もみんなが健康で過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などを伝えていきます。みんなの元気と笑顔あふれる1年になりますように。



## 1月の保健目標 教室の換気をしよう

インフルエンザなどの感染症が心配です。長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。汚れた空気は、頭痛や吐き気、めまいなどの原因になります。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入れ替えを心がけましょう。



◆換気ってどれくらいするといいの？◆

A. 1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えましょう！

## ◆1月の予定◆

### \*身体計測

- ①13日(火) 1年生      ④16日(金) 4年生
- ②14日(水) 2年生・のびのび学級      ⑤20日(火) 5年生
- ③15日(木) 3年生      ⑥21日(水) 6年生

※体育着を忘れずに持ってきてください。

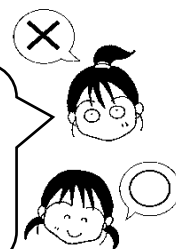
※計測後、「健康カード」を持ち帰ります。

おうちの人に見てもらい、サインをもらったら学校に提出してください。

(※6年生は最後の計測ですので回収はしません。

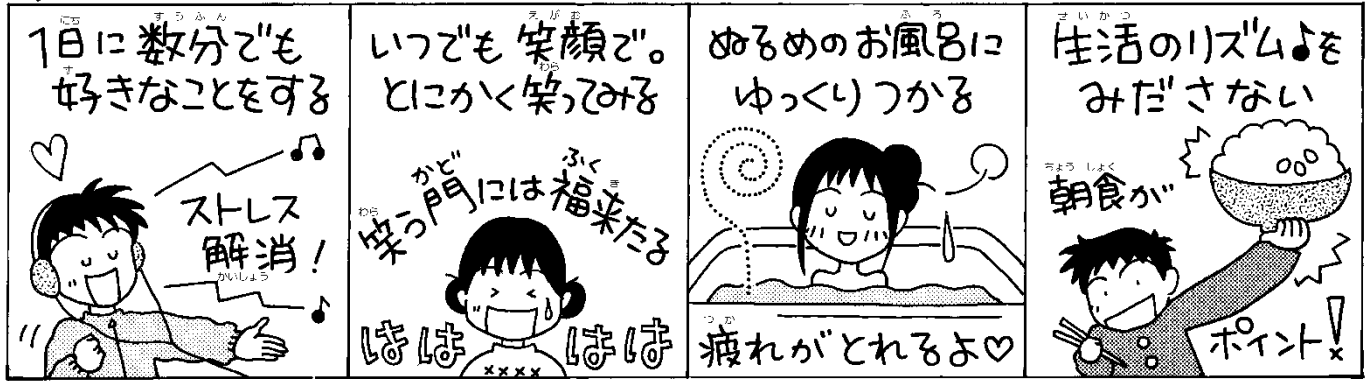
そのままご家庭で保管をお願いします。)

髪の長い児童は頭頂部で結ばないよう、髪型に注意してください。



\*薬物乱用防止教室 23日(金) 6年生

# 新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリラックスさせて♡



## 寝る子は育つ？！ってほんとう？

睡眠は元気に過ごすために、また、体や心の成長や勉強を頑張るためにはとても大切なことです。質の良い睡眠をとって、心と体を健康にしていきましょう。

### ●たくさん寝るとどんないいことがあるの？

- ・体と脳（心）の疲れをとる。
- ・体を成長させる。
- ・体の抵抗力（免疫力）を高める。
- ・記憶、学習能率の向上。



### ●質の良い睡眠をとるためには・・・

- ・寝る1～2時間前に、ゆっくり湯ぶねにつかる。
- ・体を温めてリラックスする。
- ・布団に入る1時間前には、テレビを消し、ゲームはしない。  
(強い光の影響で脳が起きてしまい、なかなか寝付けなくなります。)
- ・22時～2時までに眠れていることが大切。(この時間に体を発育させたり、勉強したことを脳が整理したりしています。)



★風邪やインフルエンザ、胃腸炎など体調を崩しやすいこの季節には、睡眠はとても大切です。早く寝て体を成長させるとともに、体と心をゆっくりと休ませ疲れをとってください。

## ◆冬休みに規則正しい生活 いくつかできたかな？◆

1	早起きができましたか？
2	朝ごはんを食べましたか？
3	外遊びや軽い運動をしましたか？
4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？
5	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？
6	夜ふかしせず決まった時間に寝ましたか？



## かんせんせい い ちょうえん 感染性胃腸炎について

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

ノロウイルスは牡蠣やシジミなどの二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間をおいて悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛等の症状が出ます。症状がでたらすぐに医療機関を受診しましょう。また、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることもあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行ってください。

【家庭でできる次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方】（原液濃度 約5%の場合）

※次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

### ●衣類、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒をする場合

→0.02%の消毒液を作る

500mlのペットボトル1本の水 + 原液2ml（キャップ半杯）



### ●嘔吐物、ふん便のついた床やトイレなどの処理

→0.1%の消毒液を作る

500mlのペットボトル1本の水 + 原液10ml（キャップ2杯）



※次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。消毒する際、塩素ガスが発生することがあるので使用時は十分に換気をしてください。