

ほけんだより1月

令和7年度 鴨島小学校 保健室

❖ 1月の保健目標：感染症を予防しよう。冬を健康に過ごそう。

あけましておめでとうございます。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、6年生の中には受験を控えている子もいます。「もっと努力しておけば・・・」という後悔のないように心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。また、1～5年生も感染症対策に気をつけて、この1年を健康に過ごせるようにしましょう☆

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

1月7日は「人日の節句」

七草がゆを食べるのは、1年間の無病息災（病気にならずに元気に過ごすこと）や長寿（長生きすること）を願ってという意味とクリスマスやお正月料理などを食べすぎた胃を休めるとい効果があります。栄養もβカロテンやビタミンC、B群、鉄分などが含まれ、風邪予防のほか、疲労回復を助けるのにも役立つとされています。最近ではスーパーで春の七草セットも売られています。ぜひ、家族で美味しく七草がゆを食べてみてくださいね。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



腹痛・下痢

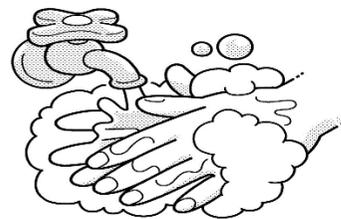


はき気・おうと（はく）



発熱や頭痛など

手洗いでしっかり予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう



トイレに行った後



食事をする前

©少年写真新聞社:2025

保護者の皆様

12月末には、学級閉鎖に伴う、急なお迎え及び自宅待機にご協力いただきましてありがとうございました。変異株のインフルエンザの流行により、学校でも爆発的に流行し、ご心配とご迷惑をおかけしたことと思います。

徳島県感染症動向調査によりますと、コメントのあった医療機関による迅速検査結果 11/10～12/21 までで A 型（2,831 名）B 型（41 名）と A 型が多く見られるものの、B 型の報告もあがっているようです。

また、近年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に罹る「ツインデミック」も心配されています。

罹ったから大丈夫と油断せず、引き続きご家庭でも、手洗いの励行・確認をいま一度お願いできればと思います。

