

令和8年1月8日
穂高南小学校 保健室
家庭数 配付
お子様と一緒に読み
ください

ほけんだより1月

冬休みは楽しく過ごせましたか？まだまだお正月モードから抜けきれていない人や、休み中に生活リズムがくずれてしまった人もいるのではないでしょうか。「早ね・早起き・朝ごはん」で少しつつ学校のリズムにもどしていきましょう。

～感染症に注意しましょう～

11月・12月は、インフルエンザやマイコプラズマ感染症にかかる人が多くいました。寒くなり、空気が乾燥していると、感染症が流行しやすくなります。また、この時期は感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）にも注意が必要です。疲れを残さないように早く寝る、朝ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけ、こまめに手洗いをして感染症を予防しましょう。

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう

自分の健康は自分で守る！



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つけて体力をつけるのも大事。



～保護者の方へ～

学校でお子さんが嘔吐をした時は、嘔吐の理由（咳き込んで吐いた、慌てて食べて吐いたなど）に関わらず「感染性胃腸炎」が疑われる場合と同じ対応をとらせていただきます。

嘔吐物で洋服や学用品が汚れてしまった場合、袋に入れてそのまま持ち帰らせてますのでご家庭での洗濯、消毒等のご協力をお願いいたします。

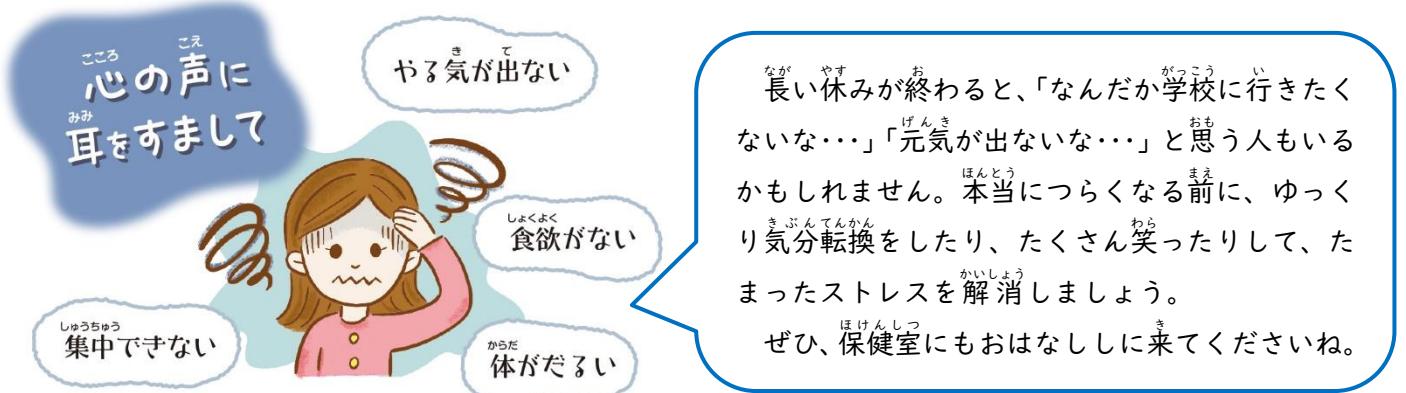
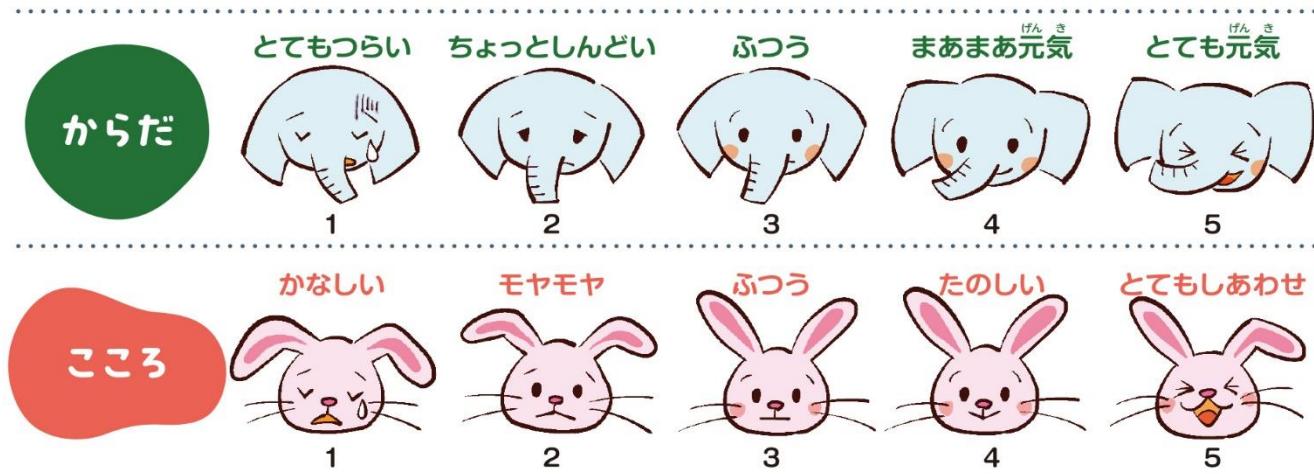
※学校で嘔吐物のついた衣服等を洗うと、洗い場が感染源となり、集団感染につながる可能性があるためです。





最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



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

