

保健だより

すこやか

令和8年2月6日
大田区立大森第三小学校
校長 井上光広
養護教諭 島田留美

少しづつ日が長くなってきましたが、気温が低い日が多く朝晩は寒い日が続いています。

インフルエンザB型の流行により学級閉鎖を実施しています。また感染性胃腸炎や溶連菌感染症、新型コロナウィルス感染症もみられています。学校では引き続き感染症の予防に努めていますので、保護者の皆様も児童の健康管理にご協力をお願いします。



よぼう かぜの予防につとめよう

よぼうほうほう
かぜ、インフルエンザなどの感染症の予防方法は？

からだ ウイルスを体に入れないこと

てあら しょうどく
こまめな手洗いや消毒、うがい、
へや くうき い
マスク、部屋の空気の入れかえ、
ひとご い
人混みに行かない。



たたか ちから たか ウィルスと戦う力を高めること

よくじ 食事

1日3食、栄養バランスのよい食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えることも大切です。



すいみん 睡眠

免疫機能を正常に保つためにも睡眠はとても大切です。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。



わら 笑う

わら 笑うとナチュラルキラー細胞 (ウイルスを攻撃してくれる細胞) が活性化するといわれています。友だちと話したり、好きなことをしたりする時間を作りましょう。



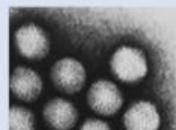
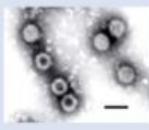
1月保健指導 「感染性胃腸炎を予防しよう」(2~6年生)

胃腸炎の原因ウイルス、感染経路、予防方法について学習しました。

どんなウイルス？

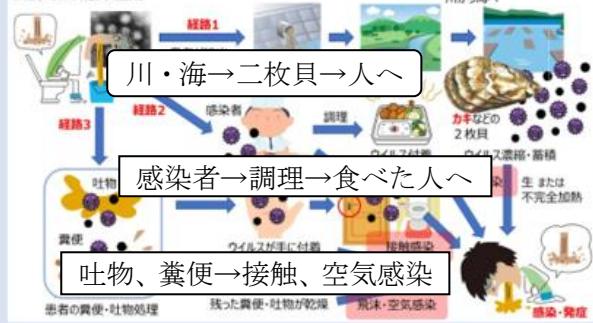
・ノロウイルス ・ロタウイルス

・アデノウイルス



原因となるウイルスは他にもあります。

ノロウイルス感染経路



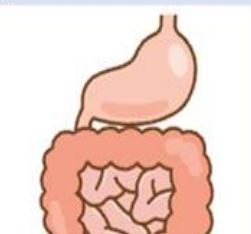
ノロウイルスが増えていく仕組み



ノロウイルスの感染を予防するには



口→胃→腸



ウイルスが胃に入ると嘔吐し、腸に入ると下痢になります。ウイルスを体の外に出します。

ノロウイルスの感染を広げないために



ウイルスに負けないためには、手洗い、換気とともに、バランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動が大切です。

食物アレルギー対応調査書を配布いたしました。こちらは食物アレルギーの有無に関わらず、すべての児童を対象に調査書を提出していただき、確認しております。

2月12日(木)までに担任へ御提出ください。よろしくお願ひいたします。