

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

少しず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、新型コロナウイ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きますので、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。



かぜの予防につとめよう

かぜ、インフルエンザなどの感染症の予防方法は？

ウィルスをからだに入れないこと

こまめな手洗いや消毒、うがい、
マスク、部屋の空気の入れかえ、
人混みに行かない。



ウィルスと戦う力を高めること



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。



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、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



笑う

笑うとナチュラルキラー細胞（ウィ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。

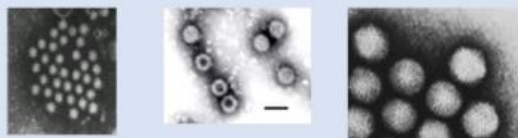


1 月保健指導 「感染性胃腸炎を予防しよう」(2～6 年生)

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



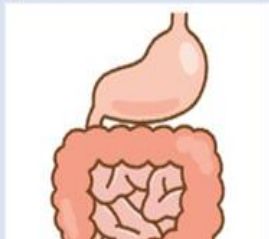
ノロウイルスが増えていく仕組み



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、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。よろしくお願いいたします。