

ほけんだより 1月号

令和8年1月8日
大田区立六郷小学校
保健室

あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごすことはできましたか？冬休みは、いつもと生活リズムが変わり、「今日の朝起きるのがつらかった」という人もいないでしょうか。3学期も元気に過ごすために、今日からまた生活リズムを整えていきましょう。

令和8年も六郷小のみなさんが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通していろいろな情報を伝えていきます。今年もよろしくお願ひします。

1月の保健行事

13日(火)	身体測定・保健指導	1・2年生
16日(金)	身体測定・保健指導	3・4年生
19日(月)	身体測定・保健指導	5・6年生



おうちの方へ…

○身体測定後、けんこうカードを家に持ち帰ります。1月の記録をご確認いただき、押印またはサインをして担任に提出してください。 **全学年提出締め切り 1月23日(金)**

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

注意!

ノロウイルスには、アルコール消毒が効きません。嘔吐してしまった場所は、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう!

注意!

水で手をぬらすだけでは、ウイルスは落ちません。せっけんを使って、ていねいに洗いましょう!

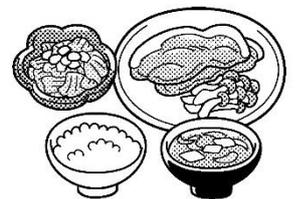
手洗いでしっかり予防!



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

1月の保健目標：換気に気をつけよう

「**なんだか教室の空気が悪い、頭が痛くなる**」

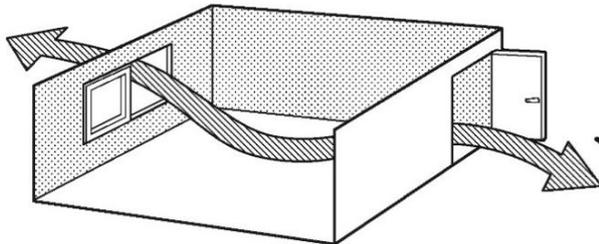
それ、**換気ができていないからかもしれません！**

11月頃から、インフルエンザ、溶連菌感染症など、様々な感染症が流行しています。感染症を予防するためには、「**手洗い・うがい**」と「**換気**」がとても大切です。寒くなってくると「まあいいか、寒い」と換気をする機会が少なくなってしまう。私たちは寒い空気が苦手ですが、ウイルスは寒くて乾燥している空気が大好きです。換気をせずにいると、ウイルスが室内にとどまり、みなさんの体に入りやすくなったり、新鮮な空気が入ってこないことで頭が痛くなったりします。常に換気ができない時は、5分休みや中休み・昼休みなど、こまめに換気をするようにしましょう。

ほこりや、チョークの粉、ウイルスなどいろいろなものが空気に混ざっていて息苦しい！



換気をすると、新しい空気が入ってきて気持ちがいい！
頭もすっきり！



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができてうまく換気することができます。



ふんやす なかやす ひるやす
5分休み、中休み、昼休みには

かなら かんき
必ず換気をしましょう！



おうちの方へ

12月にインフルエンザや溶連菌感染症等にかかり、まだ出席停止解除願いを提出していない場合は担任まで提出をお願いします。用紙がない場合には、担任または養護教諭までご連絡ください。