



令和8年1月15日
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇
保健室

新しい年が明けました。冬休みが終わり、学校生活のリズムに戻っているでしょうか。インフルエンザ、感染性胃腸炎など、引き続き感染予防をお願いします。

☆運動不足になっていませんか？

冬休み、外で遊んだり、家のお手伝いをしたり体を動かす機会をつくっていたことと思います。「寒いから外で遊びたくない」、「温かい部屋でテレビやゲーム」ばかりになっていなかったでしょうか。

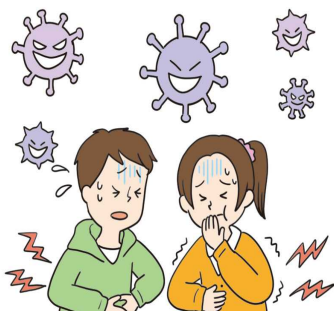
運動は血液の流れを良くします。体温が上がり、体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気と戦う力（免疫）も高まります。

また、骨や筋肉を鍛えることにもつながり、夜もぐっすり眠れます。

運動は心の健康にもつながります。適度に体を動かすことで、気分がすっきりするからです。おすすめは縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から「子供は風の子」といいます。休み時間や放課後、お休みの日など、ご家庭でも積極的に体を動かしてほしいです。



ノロウイルスに注意！

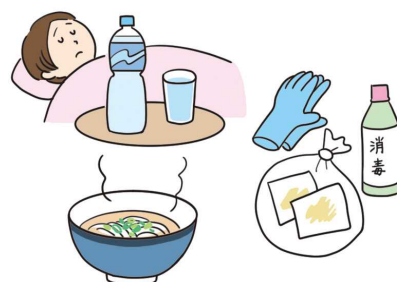


この時期に気を付けたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は数日で回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常が強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。

特に、脱水症状を起こしやすい小さな子供や高齢者がいる家庭では、感染症が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしもノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状を起こさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。
回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は塩素系漂白剤で消毒する。（アルコール消毒はノロウイルスには有効ではありません。）
- ・ノロウイルス感染症で欠席する場合は「出席停止」です。



体温を上げて元気に活動！

寒いが続いています。「朝、起きるのがつらい」「外に出たり、運動したりするのが億劫」だという人もいることと思います。そんなときは体温を上げる行動を意識してください。体温が上がると自然に活動的になります。午前中から元気に活動できるように朝食は必ず食べるようにお願いします。

体温を上げる行動

- 朝ごはんを食べる。(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす。(血流が良くなり、筋肉がつくと体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃さない。(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む。(体の中から温める)
- お風呂タイムはゆっくり湯船につかる。(体全体を温める)



学校保健委員会の実施報告

令和7年12月22日に学校保健委員会を実施しました。学校保健委員会は学校と学校医、学校薬剤師、保護者が協力して児童の健康の保持増進について考えていくための会議です。学校からは、今年度の定期健康診断結果、体力テストの結果、学校給食について報告し、学校医・学校薬剤師の先生方から指導・助言を頂きました。

＜学校内科校医・能登先生から＞

- ・インフルエンザなどの流行が続いている。感染症予防のため、集団で集まる際は必ず換気を行うこと、なるべく集合時間は短時間にすることが有効である。
- ・HPVワクチンについて…今年度4月に6年生女子児童を対象に予診表を一斉発送しています。

＜学校眼科校医・太田先生＞

- ・4月から、近視進行抑制の薬（自由診療）が出ている。
- ・令和7年10月～近隣地区・保育園で流行性結膜炎が出ている。

＜学校耳鼻科校医・町野先生＞

- ・今期は花粉の飛散量が多い見込み。アレルギー性鼻炎、花粉症の場合は早めの対処が必要。舌下免疫療法なども有効。

＜学校歯科校医・山本先生＞

- ・毎年3年生対象に歯磨き指導を実施している。磨いた場合も「磨けていない」ことがある。正しいブラッシングの仕方を身に付ける必要がある。

＜学校薬剤師・大澤先生＞

- ・学校を取り巻く環境について、環境衛生検査を実施している。子供たちの学習に適した環境になるよう指導助言を行っている。
- ・6年生対象に「薬物乱用防止教育」を実施している。

☆学校保健委員会の資料も掲載しました。併せてご覧ください。

「令和8年 アレルギー疾患等の対応について」アンケートを実施しました。
給食対応が必要な場合は、学校からアレルギー対応の書類をお渡しします。
書類がそろいましたら面談を行います。よろしくお願いいたします。