



## 1年間元気に過ごしましよう

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の始め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

練馬区立石神井西小学校  
校長 高野 博文  
養護教諭 中出 亮子



## 1月の保健目標 感染症を予防しよう

今年のインフルエンザは、例年よりも1カ月早いペースで流行が拡大して、過去20年間で2番目に早い流行入りだったようです。

石西小でも10月20日（月）から12月13日（土）までに138人がインフルエンザを発症しました。その後は（12月17日現在）発症なしとなっていますがまだ油断はできません。専門家は、人流が増える12月下旬から1月初旬に流行のピークが来ると予測しています。今後も基本対策の継続（手洗い、マスク、換気）と、ご家庭でも登校前の健康観察を十分にしていただき校内での感染症を予防していきたいと思います。

**インフルエンザ**

登校できるのはいつから？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること  
解熱してから2日経っていること  
（解熱した翌日を1日目とする）

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱	1日目	2日目				登校OK		
発熱	1日目	2日目				登校OK		
発熱						登校OK		
発熱						登校OK		
発熱						登校OK		
発熱						登校OK		

# あったかい 重ね着の ポイント



## ☑ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



## ☑ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



## ☑ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

## 今月のトピックス



### 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと  
どうなる？

ボールに爪が  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
友だちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

### 朝、起きられない



夜早く布団に入つたのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### はなまけているとは限らない

#### 起立性 調節障害 とは？

さまざまな症状を引き起します。  
「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

#### ►► 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

