



令和6年1月10日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎 晴美
保健室 小川 奈緒子

2024年ねんがスタートしましたね。みなさんは今年ことしの目標もくひょうは立てましたか？どのような目標もくひょうを達成たっせいするにも、毎日まいにちコツコツと努力どりよくを積み重ねることが大切たいせつです。そして、そのためには元気な体げんきと心こころが必要ひつようです。今年ことしも1年、けがや事故ねん、病気しこをしないように気きをつけて過すぎていきましょう。
今年ことしもよろしくお願ねがいします！



かぜのよぼうを しよう

かんせんせい い ちょうえん ちゅうい
* * * * * 感染性胃腸炎に注意しよう * * * * *

Q. 感染性胃腸炎って？

ノロウイルスなどのウイルスや細菌さいきんに感染かんせんし、腹痛ふくつうやげり、おう吐と、発熱はつねつなどの症しょう状じょうが出でます。
おう吐とやげりの場合ばあいは、こまめな水分補給すいぶんほきゅうをして、脱水症だつすいしょうじょう状じょうに気きをつけましょう。

Q. どうやって感染するの？

- 感染かんせんした人ひとの便べんやおう吐物とぶつに触ふれた手てに残のこったウイルスが、体内たいないに入はいった場合ばあい
- 感染かんせんした人ひとが十分じゅうぶんに手てを洗あらわずに調理ちょうりした食品しょくひんや、汚染おせんした食品しょくひん（ウイルスに感染かんせんしたカキやシジミなどの二枚貝にまいがい）を、生なままたは不十分ふじゅうぶんな加熱かねつで食たべた場合ばあい
- 感染かんせんした人ひとのおう吐物とぶつや便べんが乾燥かんそうして細こまかいちりとなり、そのちりと一緒いっしょにウイルスを吸すいこんだ場合ばあい

Q. どうやったら予防できるの？

感染性胃腸炎かんせんせい い ちょうえんの主な原因おもとなるウイルスは、アルコール消しょう毒どくは効果こうかがありません。
石けんによる手洗いがとても大切たいせつです。特に、トイレに行いったあと、料理りょうりをするときやごはんを食たべる前まえには、石けんせつで十分じゅうぶんに手てを洗あらいましょう。



お正月気分から
ぬけだせていますか？

学校モードに 切り替えよう

生活リズムは
くずれていませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう！

スイッチ！①

はや お
早起き



きま じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
あ はや お
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はや ね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ！②

あさ
朝ごはん



からだ のう めざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
よ しょくじ こころ
良い食事を心がけて。

スイッチ！③

うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
つか よる ねむ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

こまめな 水分補給で カゼ予防 よぼう

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。 ❄️

はな ねんまく した せんもう よ ちい け
鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ピシリと生えています。はな くち はい ねんまく
鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
せんもう からだ そと はこ だ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、くき かんそう ふゆ すいぶん ほきゅう
空気が乾燥している冬に水分補給を
わす ねんまく かわ せんもう うご
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
つてしまいます。すると、ウイルスがからだ なか はい
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

ふゆ すいぶん ほきゅう わす
冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



1月の保健行事

15日(月)	身体計測	3年・4年3組
16日(火)	身体計測	2年・4年2組
17日(水)	身体計測	1年・4年1組
18日(木)	身体計測	5年
19日(金)	身体計測	6年

身体計測の日は、高い位置で髪の毛を結ばないようご注意ください。