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

　2024年がスタートしましたね。みなさんは今年の目標は立てましたか？どのような目標を達成するにも、毎日コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そして、そのためには元気な体と心が必要です。今年も１年、けがや事故、病気をしないように気をつけて過ごしていきましょう。
今年もよろしくお願いします！

かぜのよぼうをしよう

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に感染し、腹痛やげり、おう吐、発熱などの症状が出ます。
おう吐やげりの場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気をつけましょう。

Q.　どうやって感染するの？

- 感染した人の便やおう吐物に触れた手に残ったウイルスが、体内に入った場合
- 感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品や、汚染した食品（ウイルスに感染したカキやシジミなどの二枚貝）を、生または不十分な加熱で食べた場合
- 感染した人のおう吐物や便が乾燥して細かいちりとなり、そのちりと一緒にウイルスを吸いこんだ場合

Q.　どうやったら予防できるの？

感染性胃腸炎の主な原因となるウイルスは、アルコール消毒は効果がありません。
石けんによる手洗いがとても大切です。特に、トイレに行ったあと、料理をするときやごはんを食べる前には、石けんで十分に手を洗いましょう。

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　早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きする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　朝ごはん

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、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③　運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

こまめな水分補給でカゼ予防

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。

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ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

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。