

ほいねんだより

令和8年1月8日
北区立豊川小学校
校長 中村 順子
養護 加納 純子



午年（うまどし）は、行動力、社交性、エネルギーに満ちた年とされ、特に新しい挑戦や冒険に適した年だそうです。

令和8年は、興味のある学習に挑戦してみたり、何か運動を始めてみたりと新しいことをやってみるのもいいかもしれません。

何をやってみたいか、お子さんに聞いてみるなど、ご家族でも話題にしていいただければと思います

＜今月の保健目標＞ 寒い冬を元気にすごそう

最近、丈が短い服を着てくる児童が見られます。お腹が冷えたのか、お腹が痛くなって保健室に来る児童もいます。

お子さんが登校する際は、体調を第一に考えて服を選ぶよう、お声がけをお願いいたします。また、保温性のある下着を着用させるのも、冷え対策として効果的です。

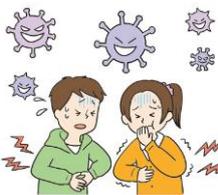


冬休みが明けると、すぐに発育測定があります。体育着を忘れずに持たせてください。

また、頭頂部で髪の毛を結んだり、ピンがたくさんついていたりすると身長の測定に支障が出ますので、髪型へのご配慮をお願いします。

保健行事予定 <1月>

9日(金)	発育測定(1年)
13日(火)	発育測定(2年・4くみ)
14日(水)	発育測定(3年)
15日(木)	発育測定(4年)
16日(金)	発育測定(5年)
19日(月)	発育測定(6年)



ノロウイルスに注意!



寒い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、発熱等の症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲に感染することが心配です。

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、感染が広まらないように、家族みんなが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...

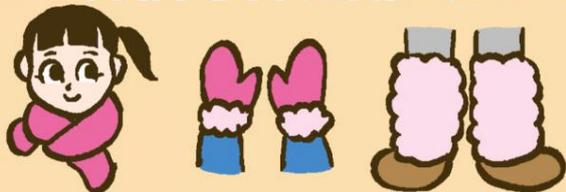
- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状を起こさないように、水分を十分に摂る。
- うどんや雑炊など温かくて消化の良いものを食べる。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族で使うトイレやドアノブは、塩素系漂白剤で消毒する。

寒い日が続いています。「朝起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくうだ」と思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げるような行動（温活）を意識しましょう。体温が上がると、自然に活動的になります。朝食もしっかり食べて午前中から元気に活動したいですね。その他の温活についても、いくつか紹介します。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

7つのまちがいをさがそう!

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
答えは保健室前の掲示板上にあるので、
ほけんしつまえ
けいじばん
見てくださいね☆