



ほけんだより1月



令和8年1月8日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

今年もよろしくお願ひします！

新しい一年がスタートしました。冬休みはどのように過ごしましたか？今日から学校が再開しました。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！今年も大きなけがや病気がなく、みなさんが元気に一年を過ごせますように。今年もよろしくお願ひします。



もくひょう かぜを予防しよう！

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことはありますか？実は、湿度コントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。湿度の目安はおおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。洗濯物や濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！



ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症に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、周囲にうつりやすいことが心配です。特に脱水症状をおこしやすい小さな子ども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。
- 脱水症状をおこさないように、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。



色覚検査について（4年生対象）

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。小梅小学校では、毎年4年生を対象に実施しています。1月に希望調査を配布して、2月に実施予定です。検査を希望しない場合でも、学校に希望調査の提出が必要になりますので、よろしくお願いいたします。



<保健行事>

- | | | | |
|----------|----------|---------------------|----------|
| 1月13日（火） | 発育測定（6年） | 1月21日（水） | 発育測定（1年） |
| 14日（水） | 発育測定（5年） | 1月中…色覚検査希望調査票配布（4年） | |
| 15日（木） | 発育測定（3年） | ※体育着を忘れずに持ってきてください。 | |
| 16日（金） | 発育測定（4年） | | |
| 19日（月） | 発育測定（2年） | | |

