



令和8年1月8日  
中央区立豊海小学校  
校長 芳賀 幸生  
養護教諭 大澤 由佳

あけましておめでとうございます。2026年は午（うま）年です。午年は、「前向きに進んでいく年」と言われています。子供たち一人ひとりがそれぞれのペースを大切にしながら、心も体も健やかに成長できる一年となるよう、学校でも健康のサポートに取り組んでまいります。

今年もご家庭と連携しながら、子どもたちの健康を見守っていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

## ノロウイルスに気を付けよう！

**11月から増え始め、12月から翌年1月が発生のピークと言われています。**

ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。症状の程度は人によって異なりますが、「予防のための4つのポイント」は、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」です。

### 【ノロウイルスの症状は？】

感染から発症までの時間（潜伏期間）は 24 時間から 48 時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。※症状が軽快しても1～2日間は感染力があります。

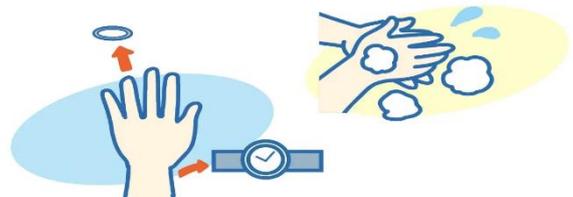
### ノロウイルスを「持ち込まない」

- ① ふだんから感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。
- ② 腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。



### ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。



### ノロウイルスを「やっつける」

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、**中心温度 85℃から 90℃、90 秒以上の加熱**が必要です。



### ノロウイルスを「ひろげない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために**食器や環境などの消毒を徹底**すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。



※政府広報オンラインより一部引用

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

- ・インフルエンザ
- ・水痘（水ぼうそう）
- ・溶連菌感染症

# うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

## 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭でできるケア

保湿剤を

こまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

