



令和7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
山口 怜己

あけましておめでとうございます。2025年は巳年です。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされているそうです。また、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われています。みなさんの日々の頑張りが「実を結ぶ」そんな年になることを願っています。



感染症対策をして元気に過ごそう!

冬は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。元気に学校生活を過ごすために、感染症対策をもう一度確認してみましょう。特に、手のひらや指に付着した細菌やウイルスが感染源となることが多いので、しっかりと対策を行うことが大切です。以下に、感染症対策のポイントをまとめました。

健康的な生活を心掛けよう

健康的な生活で免疫力UP! 外で元気に遊ぶことで、体力をつけることも大切です。



マスクを正しく使おう

マスクの表面にはウイルスが付いている可能性があるため、外すときはゴム部分を持つようにしましょう。

手洗いを忘れない!

タイミングも大事。
(食事の前、トイレの後、外から帰った後など)



換気をしよう

1時間に1回は数分間、窓を開ける習慣をつけましょう。
2カ所窓を開けると効率良く換気ができます。

咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆います。手で覆った場合は、その後手を洗いましょう。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



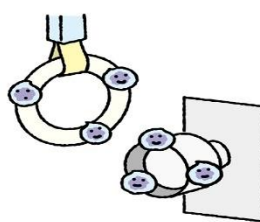
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

(2 学期末 現在) 感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

マイコプラズマ感染症・インフルエンザ・溶連菌感染症

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強中や何かに集中しているとき、気付くと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまうがちです。

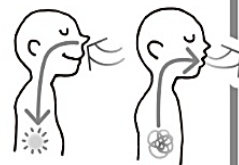
脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。

ください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

保護者様へ学校保健委員会のご案内

「思春期の心の健康」

～子供たちがいきいきと力を発揮するために大人たちができること～

メンタルヘルスに精通された出村宣子先生をお迎えし、思春期が子どもたちに与える心と体への影響についてわかりやすく解説していただきます。また、感情のコントロールの仕組みを学び、子供たちの成長に伴う変化に上手に寄り添う方法について理解を深めることを目指しています。

保護者の皆様が、お子さまの心と体の健康を支えながら、日々の成長を温かく見守るヒントになればと考え、こちらの内容にいたしました。ご参加希望の方は、tetoru（学校保健委員会開催のお知らせ）をご参照ください。

日時 1月25日（土）9：30～10：30

会場 1階 会議室

講師 出村 宣子先生 ご経歴：東京大学教育学部身体教育学コース博士後期課程4年
神奈川県スクールカウンセラーアドバイザー
東京都スクールカンセラー（保育園から高校）
企業内カウンセラー 等



※オンラインでもお申込みが必要です。