



令和7年1月31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

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。3学期に入ってから、保健室にはお腹の調子を崩し、来室してくる子が増えているように感じます。今年度もあと少しです。毎日元気に過ごせるように、早寝早起き朝ご飯や手洗いなど、今まで気を付けてきたことをこれからも続けましょう。

冬に流行る病気① 感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)



※医療機関で感染性胃腸炎と診断された場合、出席停止となります。

感染力が強い！

腹痛、嘔吐、下痢、発熱

きもちわるいときは？



すぐに先生に伝えましょう！
吐きそうなときは、袋をもらいましょう。
もしも吐いてしまった場合は、保健室の先生や担任の先生に教えてください。

まわりのひとが
はいてしまったら？



先生や大人の人を呼びましょう。
吐いたものはさわらず、できるだけその場からはなれましょう。

冬に流行る病気② インフルエンザ

※医療機関でインフルエンザと診断された場合、出席停止となります。

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・咳	強い倦怠感などの全身症状 のどの痛み・鼻汁・咳
進行	ゆっくり	はやい
発熱	37～38度前後	38度以上
筋肉痛・関節痛	あまりでない	つよくでる



体温の仕組み

私たちのからだには、外の気温が暑くても寒くても一定の体温が保たれるようになっています。これは、頭の中に体温を調整するところがあり、そこでいつもコントロールされているからです。

体温を一定に保つことで、からだの中のいろいろな機能がよく働くようになります。例えば、細菌やウイルスが体に入ったときに熱が出ますが、発熱は細菌やウイルスの働きを弱め、病気の回復に役立つといわれています。

体温を調整する力は、3歳までにある程度完成するといわれ、寒さを経験したり(熱を作る働き)、汗をいっぱいかいたりする経験(汗をかくことで体温を下げる働き)を通して、発達していきます。そのため、冷暖房完備では体温調整機能が育ちにくいそうです。季節問わずに外で沢山遊んだり、体を動かしたりしましょう。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみましょう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除などすすんでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

深呼吸をしてみよう!

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



おうちの方へ

ここでは、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。児童用とともに、ご一読ください。

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 ・伝染性紅斑 ・RSウイルス感染症・新型コロナウイルス感染症

1月25日(土) 学校保健委員会を開催しました。

今年度は、出村 宣子先生を講師としてお招きし、「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～」をテーマにご講演いただきました。とても学びの多い有意義なお時間になっていたかと思われます。途中、オンライン接続の不具合がありご不便おかけいたしました。次年度は対策をし、円滑に研修できますよう進めてまいります。ご参加された保護者の皆さま、ありがとうございました。

※保護者配布の資料は、ほけんだより同様 tetoru に添付させていただきます。

