

ほけんだより 1月

令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ



みなさん、冬休みをどんなふうにご過ごしましたか？

気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだ冬休みモードから抜け切れていない人も、学校モードに切り替えて、1年の締めくくりの3学期を元気に過ごしましょう😊



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
ころ					
	1	2	3	4	5

ちよつと話してみませんか？

学校生活やお友達・家族のことで悩んでいませんか。



そんなときは、1人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちの整理ができ、心が少し軽くなるかもしれませんよ。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

1月の予定

1月8日(木) 身体測定 1・2年生

9日(金) 身体測定 3・4年生

13日(火) 身体測定 5・6年生



髪を結ぶ人は、横か下の位置で結ぶようにしてください。

体操服で行います。

2学期はインフルエンザAに罹患した児童が多くみられました。1シーズンにインフルエンザAとB両方に罹患する人もいます。山崎小学校でもインフルエンザBの報告があり、1回かかって油断せず、「手洗い・うがい・換気・マスク等」感染症対策をしていきましょう。

出席停止期間につきましては、「ほけんだより11月号・12月号」をご覧ください。

ノロウイルスの通り道を知っておこう

食べものから入る

人から入る

体の中で

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することです。カキは海水をろ過してプラクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。

ノロウイルスは、汚染された人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

物理的に除去
温水中で洗う
拭き取る

ウイルス不活化
次亜塩素酸ナトリウム
消毒
(手の場合)
エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

嘔吐・下痢がある場合は無理をせず、ご家庭で経過観察をお願いします。