



1月ほけんだより



令和7年1月8日
長岡第六小学校ほけんしつ

あけましておめでとうございます！

2025年になりました！みなさん今年(ことし)はどんな1年(ねん)にしたいですか？昨年(さくねん)できなかったこと(はやくおきられなかった、ちようしよくをたべられない日(ひ)があった、など)をふりかえり、今年(ことし)はできるように目標(もくひょう)を立ててみるとういいますね♪



新年(しんねん) 健康(けんこう) 生活(せいかう) スタート



2測定(そくてい)の日(ひ)は体操(たいそう)服(ふく)を忘れ(わす)れずもってきましょう！

感染(かんせん)性(せい)胃腸(いちょう)炎(えん)に注意(ちゆうい)！

感染(かんせん)性(せい)胃腸(いちょう)炎(えん)とは？
細菌(さいきん)やウイルスなどの病原体(びょうげんたい)による感染(かんせん)症(しょう)です。ノロウイルスは秋(あき)から冬(ふゆ)に多く、ロタウイルスは冬(ふゆ)から春(はる)に多いです。

症状(しょうじょう)は？
嘔吐(おうと)や下痢(げり)、発熱(はつねつ)が主(しゅ)症状(しょうじょう)です。

感染(かんせん)経路(けいろ)は？
病原体(びょうげんたい)が付着(ふちゃく)した手(て)で口(くち)に触(ふ)れることによる感染(かんせん) (接触(せつしよく)感染(かんせん))、汚染(おせん)された食品(しょくひん)を食べることによる感染(かんせん) (経口(けいこう)感染(かんせん)) 等(とう)があります。

1月の行事(ぎょうじ)予定(よてい)

10日(金)	2測定(1年)
14日(火)	2測定(6年)
15日(水)	2測定(ひまわり・5年) フッ化物(かぶつせきこう)洗口(せんこう)(3学期(がっまき)開始(かいし))
16日(木)	2測定(4年)
17日(金)	2測定(2年)
20日(月)	2測定(3年)
22日(水)	フッ化物(かぶつせきこう)洗口(せんこう)
29日(水)	フッ化物(かぶつせきこう)洗口(せんこう)



わかるかな？健康クイズ！

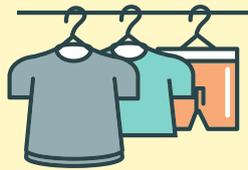


ウイルスはどんな環境の時に増えやすいでしょうか？

- ①部屋に洗濯物を干しているとき。
- ②部屋が乾燥しているとき。
- ③部屋が静かで暗いとき。



答えは②の部屋が乾燥しているとき。乾燥しないために洗濯物を干したり加湿器を使用したりすると湿度が上がリ、ウイルスが増えにくくなります。



息を吸う以外にもウイルスが体に入ってくるのは次のうちどれでしょう。

- ①爪をかじったとき
- ②鼻を指でほじったとき
- ③目をかいたとき。



答えは「全て」です。①～③すべてウイルスが体の中に入ります。手洗いはとても大切です。



だから大切！

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないですと...



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる