

保健室 だより

令和8年1月8日(木)
大島町立つばき小学校
校長 船引 洋伸
養護教諭 大塚麻理子

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？

今年も笑顔あふれる、ステキな1年になりますように！



かんせんせい い ちょうえん よう ちゅうい 感染性胃腸炎に要注意!

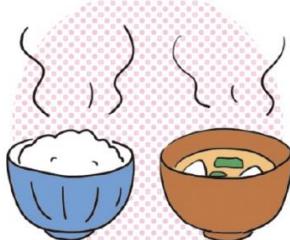
ノロウイルスによる感染性胃腸炎が報告されました。ノロウイルスは冬に流行します。ノロウイルスが少しでも手や指、食べ物などから口に入ると、体の中で増え、腹痛や嘔吐、下痢など症状を引き起こすので、予防のポイントを確認して注意しましょう。予防のポイントは...、

つけない



手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは早めに食べる

やっつける



食べ物にきちんと火を通す

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



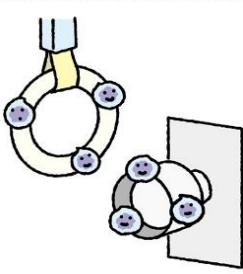
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



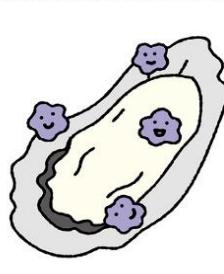
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

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。

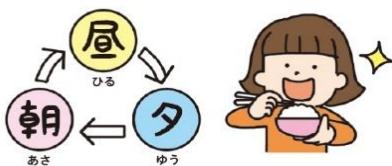
ふゆ やす 冬休みの生活

ふりかえり
チェックシート

はや はや お 早ね早起きができた



あさ ひる ゆう さんしょく 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



た かなら 食べたあとに必ずは歯みがきをした



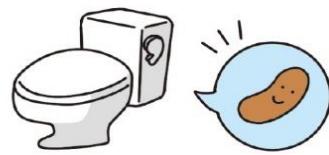
うん どう て つだ うご 運動やお手伝いなどでからだを動かした



そと から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



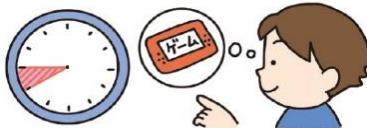
まい にち で ほぼ毎日うんちが出た



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



ゲームやスマホは時間を決めて使った



ふゆやす 冬休みは元気に過ごせたかな？

ふりかえりチェックシートで
かくにん 確認してみましょう！

やす おなかもひと休み

なな くさ 七草がゆ

クリスマスにお正月と、冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。

ところでみなさん、『七草がゆ』は食べましたか？ 1月7日の朝に『春の七草』が入ったおかゆを食べると、1年を元気にすごせるといわれています。

ごちそうばかり食べておなかも、あっさりしていて消化もいいおかゆでひと休みしてみてはいかがでしょうか？ 食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです。

セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ(蕪)



スズシロ(大根)