

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！



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、下痢などの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



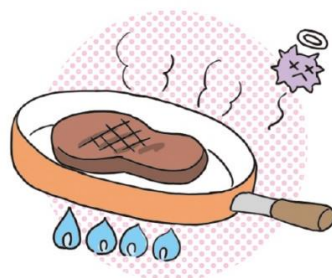
手・調理器具・材料をよく洗う

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



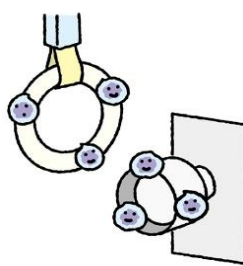
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



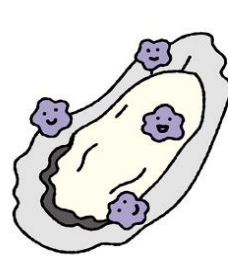
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

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 せい かつ 冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

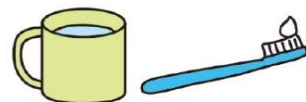
☐ 早ね早起きができた



☐ 朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



☐ 食べたあとに必ず
歯みがきをした



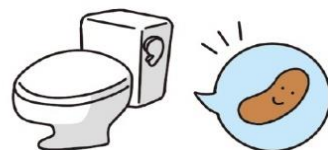
☐ 運動やお手伝いなどで
からだを動かした



☐ 外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



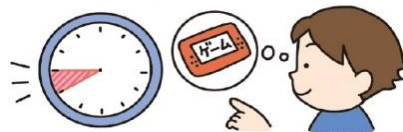
☐ ほぼ毎日うんちが出た



☐ 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 げんき 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！

おなかもひとやす 休み

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いたおなかも、あっさりして消化もいいおかゆでひとやす
してみたいかがでしょうか？ 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。

