

すこやか

令和8年1月30日
宇喜田小学校
校長 青山 美和子
養護教諭

インフルエンザが流行期を迎えており、気を抜けない状況が続いています。『きそく正しい生活』や『手あらい・清潔なハンカチの着用』がとても大切です。
引き続き、ハンカチを毎日忘れずに持ってきてください。

じどう みな
児童の皆さんへ 再度確認しましょう



感染症対策は、こまめな手洗いで
す。手洗いは、どの感染症対策でも
とても大切です。冬の水道水はとて
も冷たいですが、しっかり手を洗いま
しょう。
石けんを泡立てて、丁寧に手洗い
するように心がけましょう。
特に、給食当番の人は、念入りに
洗いましょう！

甘く見ちゃダメ！ ねんざの対処法

転んだときや運動しているときなどに、足をひ
ねったりくじいたりしたことはありませんか？ ね
じれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷め
てしまいます。それが「ねんざ」です。

ねんざしたときは、安静が第一！ そして、痛み
やはれなどがひどくならないように、すぐに患部を
冷やします。出血していないても、体の内部は傷つ
いています。軽いねんざでも、放っておくと、はれ

がひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当てをしましょう。
はれや変形がひどい場合は、
すぐ病院へ行きましょう。



予防の基本は手洗い。ウイルス
を体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、
トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。
下痢や嘔吐の後は水分補給を

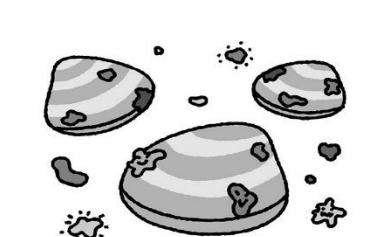
ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などに
ウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、
すぐに先生に連絡→処理・消毒

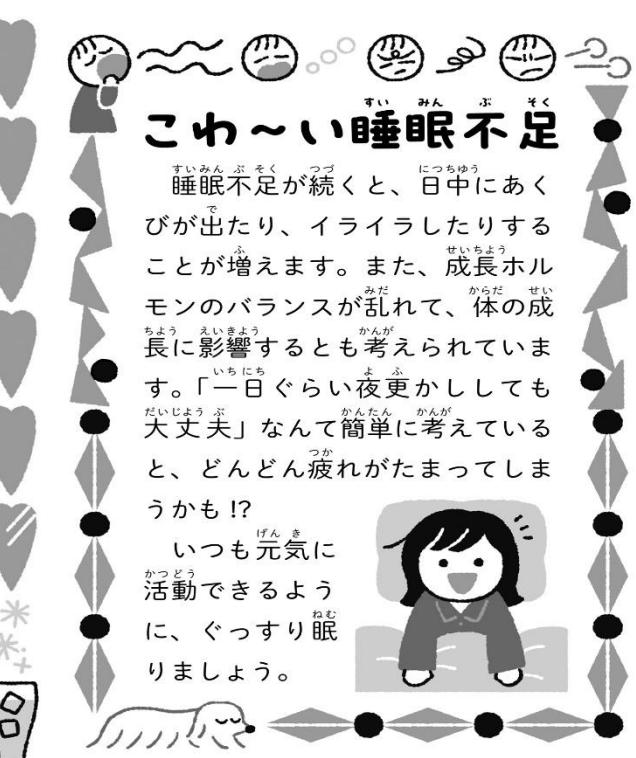


汚染された二枚貝などからも感
染。十分加熱されたものを食べる



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」な
どのふわふわ言葉。こんな言葉を言わ
れたら、温かい気持ちになりますね。
みなさん、周りの人々のこころのウォ
ームアップをしていますか？ 逆に、み
なさんがイライラしたりムッとしたり
することがあったら？ そんなときは、
こころのクールダウンが大切。深呼吸
する、その場をは
なれるなどしましょ
う。運動するとき
はウォームアップ
やクールダウンが
必要ですが、ここ
にも大切です。



こわ~い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にあく
びが出たり、イライラしたりする
ことが増えます。また、成長ホル
モンのバランスが乱れて、体の成
長に影響するとも考えられています。
「一日ぐらいいやべりしても
大丈夫」なんて簡単に考えている
と、どんどん疲れがたまってしま
うかも!?

いつも元気に
活動できるよう
に、ぐっすり眠
りましょう。

保護者の皆様へ

日頃よりお子さんの健康管理をしていただき、ありがとうございます。インフルエンザが本校でも1月より増えてきました。朝の健康観察をご自宅でしていただき、体調が優れない際は、無理して登校せず、自宅でゆっくり休んでいただくようご協力をお願いいたします。