

あたらしはじ やすちゆうせいかつ くず げんき がっこうせいかつ おく
新しい年が始まりました。冬休み中は生活リズムが崩れがちですが、元気に学校生活を送るために
じゆうぶん すいみん あさ てきど うんどう たいせつ いしき けんこうてき せいかつ おく
は、十分な睡眠、朝ごはん、適度な運動が大切です。これらを意識して、健康的な生活を送りましょう。

自分でできる感染対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て
外から帰ったら石けんで手
あら へ や かんき
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしやう りゆうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとつ
たいりよく だいじ
て体力をつけるのも大事。

爪が長いと どうなる？

- ボールに爪が ひっかかって、剥がれたり 突き指をしたりする
- 爪でひっかいて 友だちにケガを させてしまう
- 爪のすきまによごれや 菌、ウイルスがたまり、 病気の原因になる など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

化学物質過敏症ってなに？

とても少しの化学物質でも、頭痛や吐き気、めまいなどの体調不良が出ることがあります。

洗剤や柔軟剤、香水、芳香剤、食品の添加物などがきっかけになることがあります。

原因はまだはっきり分かっていませんが、誰にでも起こる可能性があります。

どんな症状が出るの？

頭が痛い 気持ち悪い 息がしにくい 皮ふがかゆい など

人によって症状はちがいます。元気そうに見えても、後でつらくなることもあります。

学校で気をつけたいこと

換気をする：教室の空気を入れかえて、においをへらしましょう。

香りの強いものは控える：柔軟剤や香水のにおいは、友だちの体調を悪くすることがあります。

やさしい気づかい：友だちが「大丈夫？」と声をかけてあげましょう。

参考資料

[健康的な学習環境を維持管理するために - 学校における化学物質による健康障害に関する参考資料 - 文部科学省](#)

[化学物質過敏症とは？ - 化学物質過敏症支援センター](#)

★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することによって有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、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。



感 染し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。



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去 温水で流す 拭い去る	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。

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

すくすくパワーアップ週間

楽しい冬休みも終わり寒い冬ですが元気に学校生活を送るために生活習慣を整えましょう。

期間 1月19日(月)から23日(金)

- 1 ねる時間とおきる時間の目標を決め、記入してください。
- 2 「健康に関する目当て」を記入してください。
- 3 できた日に○をつけましょう。毎朝、学校でチェックします。
- 4 最終日「ふりかえり」を書き、内容をお家の方にみてもらいましょう。



3学期の予定 (保護者の方もご確認ください)

1 1月の発育測定

身長と体重を測定します。体育着で測定します。髪の毛を頭の上のほうで結ばないでください。

1月9日(金) 6年生 13日(火) 3・2年 14日(水) 1・4年生 15日(木) 5年生

*健康カードに身長と体重、肥満度(体重の欄の下段)を記入し配付します。

1月の欄に印を押してもらい、できるだけ早く学校に提出してください。

小学生の体格を「肥満度」でみています。

*身長、体重を性別年齢別の係数を用い算出します

肥満度の指標

-20以下: るい瘦(やせ) -20~+20: 標準

20~30: 軽度肥満 30~50: 中度肥満 50以上: 高度肥満

2 デジタルデトックスにチャレンジ

2月19日(木)・20日(金)・24日(火)・25日(水)・26日(木) 5日間

3 第3回すくすく会議

テーマ「デジタルデトックス」講師 ネットアドバイザー 並木 久美子 様

令和8年2月19日(木) 14時35分~15時25分 多目的室又は体育館

参加児童: 児童保健委員・児童体育委員 *保護者の方も参観できます。

*保護者の方への案内は後日お知らせいたします。(コドモンで配信します)

4 薬物乱用防止教室

講師: 草加市立病院 薬剤師 伊藤 剛貴 先生

学校公開日 2月7日(土) 3時間目 会場: 体育館 参加児童: 6年生

*保護者の方も参観できます。ご参観お待ちしております。

*保護者の方へ

「生活に関するアンケート」、「令和8年度用アレルギー調査(1~5年生)」への回答ご協力ありがとうございました。

インフルエンザ

登校できるから
いつから

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること

解熱してから
2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	発熱	1日目	2日目			登校OK		
	発熱	発熱	1日目	2日目		登校OK		
	発熱	発熱	発熱	1日目	2日目	登校OK		
	発熱	発熱	発熱	発熱	1日目	2日目	登校OK	
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	1日目	2日目	登校OK



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



風邪を知って/
うまく防ごう!
うまく治そう!

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に
入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に
入ってもOK。リラックスできて
よく休めると、免疫も活発になるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ



風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ



換気って
どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも
5分くらいは窓を開けて
きれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切

