

ほけんだより1月

下東条小学校
ほけんしつ
2026.1

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。みなさんの元気な声が学校に戻ってきてうれしく思っています。

今年1年、みなさんは何に気をつけたいですか？心と体の健康に関する目標を1つ立ててみましょう。



ノロウイルスに要注意！



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。感染力が非常に強く周囲にうつりやすく、感染を広げないように注意が必要です。



てあら手洗いで予防！



目には見えないけれど、実は手にはウイルスがついていると思って、手洗いを「こまめ」にすることが大切です。せっけんで洗ったあと、流水で15秒は、すすぎあらいをしましょう。



マスクでしん入せ止！



ノロウイルスは、とても小さいウイルスなので、ほこりについて空気中にもたべいます。家族が嘔吐したときなどは、マスクをして自分の体の中に入らないようにしましょう。

なお治っても注意！



症状は2～3日で治ることが多いですが、治っても、うんちの中には3～14日ほどウイルスが含まれています。「治った!」と思っても、2週間ほどは注意をしてトイレの後に手洗いをしましょう。



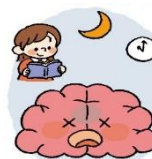
お知らせ！



ノロウイルスは、下痢や嘔吐に大量のウイルスが含まれています。アルコールは、ききにくく、職員室や保健室に置いてある、ウイルス用の消毒液が必要です。近くの先生に知らせましょう。



みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よる夜おそくまで起きていて、睡眠不足です…



しょうが消化が忙しくて、やすめませんでした…



たくさん見て疲れしました…

しもとうじょうしょう こせいかつ ひょう 下東条小っ子生活いきいきてんけん表

「冬休みモード」から「学校モード」にきりかえ、よいスタートができるように生活を見直しましょう。1月9日(金)～1月15日(木)がチェック期間です。1月16日(金)に提出しましょう。

セロトニンをふやそう！

「セロトニン」って？

セロトニン=幸せホルモン 心体の健康を保つために必要不可欠なもの

はたらき

- ・心の安定、リラックス
- ・イライラや不安がかかるくなる
- ・良いすいみんができる
- ・食欲をコントロールする など

セロトニンが足りなくなると…

- ・気分が落ち込む
- ・イライラしやすい、気持ちのうきずみしがはげしい
- ・夜中に目が覚める、日中にねむくなる
- ・べんぴ、げり、腹痛 など



セロトニンって、体にとって必要なんだね。

そう！とっても必要です。実は、季節によって、セロトニンが減ってしまう時期があるんだけど、いつだと思う？



え？季節によってちがうんだね。んー。冬かな？

大正解！秋～冬にかけて少なくなるよ。日照時間が短く、太陽の光を浴びる時間が短くなるからです。



じゃあ、冬でも多くのセロトニンを作るためにはどうしたらいいかな？

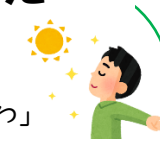


では、セロトニンの増やし方を見てみましょう！

～ふやしかた～

☆朝日をあびる

「カーテンを開ける」「窓ぎわ」を意識して、太陽光を浴びましょう。



☆セロトニンのもとを食べる

特に、バナナ、乳製品、卵、豆製品、ごまなどに多く含まれています。

☆リズム運動をする

一定のリズムをきざむ運動をくりかえし行いましょう。食事の際のかむ動き、歩行、深呼吸

