

# 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します。感染力が非常に強く周囲にうつしやすく、感染を広げないように注意が必要です。

### 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、すぎ  
あらいをしましょう。



### マスクでしん入そ止！



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だよいます。家族が嘔吐したときは、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。

### 治つても注意！



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。

### 知らせて！



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いて、睡眠不足です…



消化が忙しくてやす休めませんでし  
た…



たくさん見てつか  
疲れました…

## 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、気持ちのうきしづみがはげしい
- ・よなかめさき覚める、日中にねむくなる
- ・べんび、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

