



.....☆.....☆.....☆..... 2025年1月31日 日出学園小学校 保健室

2025年が始まり、あっという間に1か月が経ちました。今年の節分は2月2日です。節分は、1年間健康に過ごせるようにと願いを込めて、鬼を追いつ出す行事です。節分における鬼とは、病気や災害、そして自分自身の煩惱(=怒りやなまけなど、人の中にある悪い心)を表します。この機会に自分の心とも向き合い、鬼を追いつ払うことができるといいですね。また、節分には「季節を分ける」という意味があり、毎年“立春”(暦の上で春の始まり)の前日が節分となります。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き感染症対策を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

寒い日もぐっすり眠ろう！

健康に過ごすためには、睡眠が欠かせません。皆さんが寝ている間、体の中ではいろいろなことが起こっています。



きず さいぼう
傷ついた細胞をなおし
からだ せいちょう うなが
体の成長を促す

きおく
記憶の
せいり
整理

のう つか
脳の疲れをとり
きおく せいり
記憶を整理する



からだ つか
体の疲れをとり
びょうき かいふく うなが
病気の回復を促す

しゅうふく
修復
せいちょう
成長



ひろう
疲労
かいふく
回復

睡眠が足りないと...疲れがとれない、
病気にかかりやすくなる、集中でき
ないなど、心身の調子が悪くなります

【良い睡眠の3つの条件】

量：十分な睡眠時間
小学生は9~12時間

質：安定した眠り
寝つきが良い
途中で目覚めない、など

リズム・タイミング：
規則正しい生活

良い睡眠をとり、寒い冬も
元気に過ごしましょう！

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、
湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも たいせつ
友だちを大切に

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

い ひと
言われた人が
どんな気持ちになるか、
ことば まえ いちど
言葉にする前に一度
かんが 考えてみましょう。

ふゆ りゅうこう か ぜ
冬に流行する”おなかの風邪”

最近、腹痛で保健室に来室する人が増えています。おなか冷えると、特に痛みが出やすくなります。上着やセーターを着て、あたためるようにしましょう。また、ウイルスや細菌の感染によって症状が出ることもあります。おなかの不調が続くと、脱水（体の中の水分が足りない状態）を起こしやすくなります。おう吐等の症状が落ち着いたら、少しずつ水分をとるようにしましょう。

かんせんせい い ちょうえん じょうぶ
【感染性胃腸炎：予防のポイント】

- ・トイレの後や、調理・食事の前にはせっけんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後はせっけんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

かん せん せい い ちょう えん
感染性胃腸炎ってなに？

げん いん さい さん
原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター
など

しょうじょう
症状

はく け
吐き気

ふく ふう
腹痛

おう と
嘔吐

げり 下痢

はつ ねつ
発熱

など

※出席停止期間は、症状により医師が判断

ふん たい い する の は ・・・

ドアノブ つり革
手すり 便座
トイレの水洗レバー
蛇口 タッチパネル



さわった後は
石けんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう



ほ けんしつ ねが
【保健室からのお願い】

- ・保健室で借りたもの（保冷材や湯たんぽ）は、その日のうちに返しに来てください。
借りたまま返さない人がいるため、保健室で貸し出しできるものの数が減っています。
- ・持ち帰りたときや放課後まで使いたいときは、先生に相談しましょう。
- ・良くなったら、なるべく早く（休み時間中に）返しに来てください。
数に限りがあるので、同じ人がずっと持っていると、他の人が使えなくなってしまうです。

