



2026年も心も体も健康な年となりますように



今年はどんな年になるのでしょうか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年末は11月中旬頃から、例年より早いインフルエンザの流行がみられました。12月に入ってから、溶連菌感染症や感染性胃腸炎も多くみられました。3学期も、まだまだ寒い日々が続きますので、手洗いや咳エチケット、換気などの感染症対策を行い、『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを守って、元気に過ごしましょう。



いい歯の日ポスター展開催中です

夏休みの自由課題で、上尾市で行われる『いい歯の日ポスター展』に応募した作品を保健室前の廊下に展示しております。1月末頃まで展示する予定です。ぜひ、学校へお越しの際は、ご覧ください。

右下に写っているクリスマスリースは、児童が折り紙で作ってくれた作品です。すてきな作品をありがとうございます。



口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭で
できるケア

**保湿剤を
こまめに塗布する**
舐め取られないように、
寝る前や寝ている間に
塗るのがおすすめです。

**刺激のある
食べ物は避けて**
柑橘類や塩分が多いもの
は刺激になり、炎症が悪
化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きます。
こまめに水分を摂らせるよう
にしましょう。



★ノロウイルス 流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう

食べものから



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでも有名です。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。



人から



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。

体の中で



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

拭い取る

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。

インフルエンザ

登校できるの?

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)	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK				
	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK				
	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK				
	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK				
	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK				

