



上尾市立原市小学校
令和8年1月号
保健室No.9

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ひいたします。

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月に入ってからは、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。



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ことがあります。



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★ ウィルスの通り道を知っておこう



食べものから人へ

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。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。



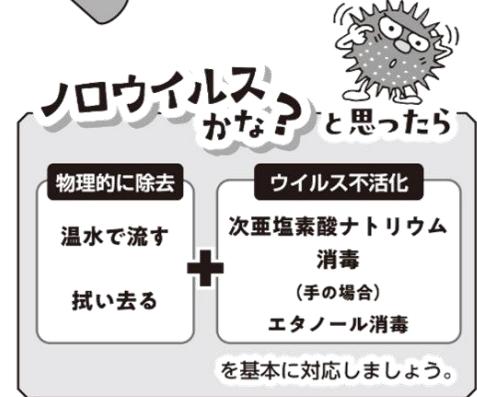
人から人へ

感染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気_ADDRESS_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も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っ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よいでしょう。



インフルエンザ

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

