



[児童数配付]

2025.1.20

川崎市立幸町小学校

保健室

1月20日現在の感染症流行状況

インフルエンザ：通算13名

コロナ：1名

感染性胃腸炎：1名

今年（ことし）はへび年（へびとし）。へびは脱皮（だっぴ）をしながら成長（せいちょう）する姿（すがた）から、「再生（さいせい）」「復活（ふっかつ）」を意味（いみ）するそうです。新しい挑戦（あたらし挑戦）や変化（へんか）に対して前向き（まえむき）な姿勢（しせい）を示（しめ）す年（とし）にしていきたいですね。本年（ほんねん）もよろしくお願（ねが）いいたします。

また年度（ねんど）替（か）わりまで残り（のこ）約（やく）2ヶ月（かげつ）となりました。6年生（ねんせい）は卒業（そつぎょう）、1～5年生（ねんせい）は進級（しんきゅう）に向けて一日（いちにち）一日（いちにち）を大切（たいせつ）に過（す）ごしていきましょう。

冬（ふゆ）も「脱水（だっすい）」になるかも！？

「脱水（だっすい）」は汗（あせ）をかきやすい夏（なつ）に起こるものというイメージがありますね。しかし、実は冬（ふゆ）でも「脱水（だっすい）」は起こります。なぜなら冬（ふゆ）の空気（くわい）は夏（なつ）よりも乾燥（かんそう）しているからです。体（からだ）の中（なか）の水分（すいぶん）は汗（あせ）や尿（うり）、皮膚（ひふ）からの水分（すいぶん）蒸発（じょうぱつ）によって外（そと）に出ていきます。湿度（しつど）が低（ひく）く、乾燥（かんそう）する冬（ふゆ）はこの水分（すいぶん）蒸発（じょうぱつ）が進（すす）むため、知らず知らずのうちに体（からだ）の水分（すいぶん）が失（うしな）われやすくなるのです。また、暑い夏（あつなつ）に比べ（くら）ると喉（のど）の渇（かわ）きを感じ（かん）にくかったり、体（からだ）が冷（ひや）えてトイレ（トイレ）の回数（かいすう）が増（ふ）えたりします。

つまり体（からだ）の外（そと）へ出（で）ていく水分（すいぶん）は多（おほ）いのに、補給（ほきゅう）される水分（すいぶん）は少（すく）くなるため、「脱水（だっすい）」が起（お）きやすくなるのです。こまめな水分（すいぶん）補給（ほきゅう）を心（こころ）がけて、「脱水（だっすい）」にならないようにしましょう。

腸内環境（ちようないかんきよう）、整（ととの）っていますか？
腸内環境（ちようないかんきよう）の乱（みだ）れは、免疫機能（めんえききのう）の低下（ていか）につながります。
感染症（かんせんしやう）などにもかかりやすくなりますので注意（ちゆうい）しましょう！

腸内環境（ちようないかんきよう）を整（ととの）えるには



【食事面（しょくじめん）】
バランスの良（よ）い食（しょく）事を（じ）適（た）度な心（こころ）がけ。とくに発酵（はつじょう）食品（しょくひん）や食物繊維（しょくじくせんい）の多（おほ）い食（しょく）品（ひん）をとるとよい。



【生活習慣面（せいかつしゅうかんめん）】
適（た）度な運（うん）動（どう）、十分（じゅうぶん）な睡（すい）眠（みん）、ストレス（すたっす）の解（かい）消（しょう）などによって自律（じりつ）神（しん）経（けい）のバラン（ばらん）スが崩（くず）れないようにする。

冬（ふゆ）のけがや事故（じこ）に注意（ちゆうい）！

●ポケット（て）に手（て）を入（い）れないで
「寒い（さむい）から」といってポケット（て）に手（て）を入（い）れている人（ひと）をよく見（み）かけます。ポケット（て）に手（て）を入（い）れたままだと、転（ころ）んだとき（とき）にとっさ（さ）に手（て）が（た）出（で）せず、顔（かお）や胸（むね）、頭（あたま）など（など）を打（う）って大（おほ）けが（が）を（を）し（し）て（し）ま（ま）う可（か）能（ねい）性（せい）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す。手（て）袋（ぶくろ）を（を）す（す）る（る）など（など）工（く）夫（ふう）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う。



●暗（くら）くなる前（まえ）に帰（かえ）ろう
暗（くら）くなり（なり）始（はじ）める（める）時（じ）間（かん）は交（こう）通（つう）事（じ）故（こ）が（が）多（おほ）く（く）な（な）り（り）ま（ま）す。冬（ふゆ）は日（ひ）の入（い）り（り）の時（じ）刻（こく）が（が）早（はや）く、17時（じ）～18時（じ）には暗（くら）くなる（なる）ので早（はや）め（め）に（に）お（お）う（う）ち（ち）に（に）帰（かえ）り（り）ま（ま）し（し）よ（よ）う。暗（くら）い（い）時（じ）間（かん）は不（ふ）審（しん）者（しゃ）に（に）も（も）気（き）を（を）つ（つ）け（け）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）ね。



●火（ひ）の事（じ）故（こ）、やけど（よ）に気（き）を（を）つ（つ）けて
エアコン（エアコン）やストーブ（stove）など暖房器具（だんぼうきぐ）を（を）使（つか）う（う）この時（じ）期（き）は、火災（かさい）ややけど（やけど）が（が）多（おほ）く（く）な（な）り（り）ま（ま）す。空（くわ）気（き）が（が）乾（かん）燥（そう）し（し）て（て）い（い）る（る）た（た）め（め）、湿（しつ）度（ど）が（が）高（たか）い（い）と（と）き（き）よ（よ）り（り）も（も）被（ひ）害（がい）が（が）大（おほ）く（く）な（な）り（り）や（や）す（す）い（い）の（の）で（で）、よ（よ）り（り）注（ちゆう）意（い）が（が）必（ひつ）要（よう）で（で）す。
やけど（やけど）の中（なか）でも（も）意（い）外（がい）に（に）多（おほ）い（い）の（の）が（が）、使（つか）い（い）捨（す）て（て）カ（カ）イ（イ）ロ（ロ）や湯（ゆ）たんぼ（ぼ）に（に）よ（よ）る（る）低（てい）温（おん）やけど（やけど）で（で）す。当（あ）て（て）る（る）場（ば）所（じょ）を（を）時（とき）々（ざ）変（へん）え（え）たり（り）、布（ぬ）で（で）カ（カ）バ（バ）ー（ー）し（し）たり（り）して（して）長（ちよう）時（じ）間（かん）熱（あつ）い（い）も（も）の（の）が（が）触（ふ）れ（れ）ない（ない）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う。

わす ぎ
マスク（mask）忘（わす）れ（れ）に（に）気（き）を（を）つ（つ）けて
給食時間（きゅうしょくじかん）には給食当番（きゅうしょくとうばん）だけ（だけ）で（で）なく、全（ぜん）員（いん）が（が）マ（マ）スク（スク）を（を）し（し）て（て）衛（えい）生（せい）的（てき）に（に）取（と）り（り）組（く）ん（ん）で（で）い（い）ま（ま）す。し（し）か（か）し（し）休（やす）み（み）明（あ）け（け）の（の）日（ひ）に（に）マ（マ）スク（スク）を（を）持（も）っ（つ）て（て）く（く）る（る）の（の）を（を）忘（わす）れる（る）児（こ）童（どう）が（が）多（おほ）く（く）み（み）ら（ら）れ（れ）ま（ま）す。マ（マ）スク（スク）を（を）忘（わす）れ（れ）た（た）場（ば）合（あ）い（い）、給食当番（きゅうしょくとうばん）に（に）の（の）み（み）保（ほ）健（けん）室（しつ）で（で）マ（マ）スク（スク）を（を）あ（あ）げ（げ）る（る）こ（こ）と（と）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）す。忘（わす）れる（る）回（かい）数（すう）が（が）多（おほ）い（い）児（こ）童（どう）に（に）は（は）注（ちゆう）意（い）の（の）手（て）紙（し）を（を）渡（わた）して（して）い（い）ま（ま）す。
給食袋（きゅうしょくぶくろ）の中（なか）には、ナフキン（napkin）や口（くち）ふ（ふ）き（き）タ（タ）オル（オル）と（と）一（いっ）緒（しょ）に（に）、マ（マ）スク（スク）を（を）入（い）れ（れ）て（て）い（い）た（た）だ（だ）く（く）よ（よ）う（う）に（に）ご（ご）理（り）解（かい）ご（ご）協（きょう）力（りき）を（を）お（お）願（ねが）い（い）いた（いた）し（し）ま（ま）す。