



令和7年1月9日
川崎市立長尾小学校
保健室

新しい1年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは脱皮をすることから「復活と再生」を表し、縁起の良い動物と言われたりもします。「復活と再生」と聞くと大げさなイメージがありますが、実はみなさんの体の中でも毎日行われています。それは、「睡眠」です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されています。遊んだり、勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できるようにしてくれます(復活)。成長ホルモンの分泌はぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってもらいたいです。



感染症情報

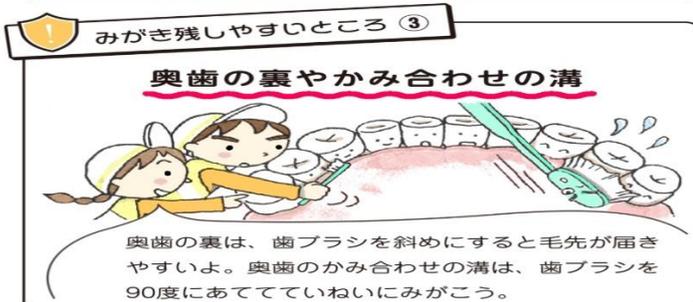
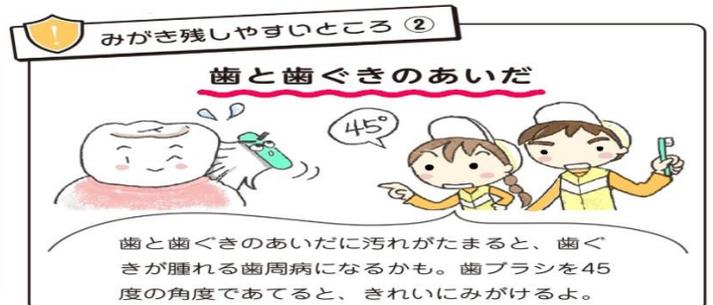
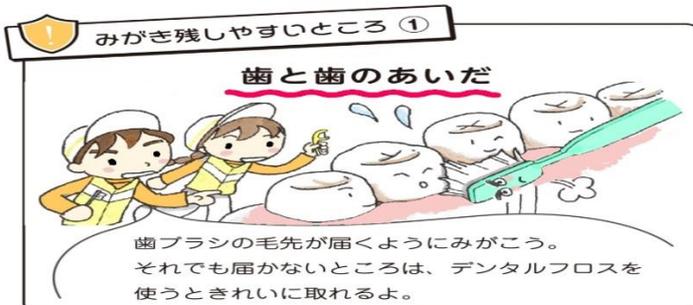
12月はインフルエンザが流行しました。本校でも多くの児童が罹りました。他にも溶連菌やマイコプラズマ肺炎の報告も受けています。今月も引き続きインフルエンザの流行が考えられます。前日熱があったが、朝下がったので登校し、日中熱が上がるといったケースもあります。前日に熱があった場合は、自宅で療養していただき、様子を見ていただけたらと思います。

登校許可証についてですが、インフルエンザは医療ひっ迫回避のため、医師から聞いた、発症日と登校開始日を、ミマモルメに入力してください。入力いただきましたものを登校許可証の代わりとさせていただきます。その他の感染症においては、医師より登校許可証を書くとの意向がありましたら、学校へご提出ください。

インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法により、『(発症日を0日とし)発症後5日かつ解熱後2日経過するまで』定められています。インフルエンザにり患した場合には、日数の確認を確実に医師としていただき、登校してください。

みがき残しはないです

12月に3年生にはみがき指導を行いました。保護者の皆様、準備等ご協力ありがとうございました。3年生は永久歯と乳歯が混在し、歯並びに凹凸があるため磨き残しやすい時期です。染め出しをしたところ歯茎の近く、歯と歯の間、歯の裏側、歯の溝に色がつく児童が多かったです。ハブラシの動かし方や向きなどを工夫して磨くことが大切であることを確認しました。小学生のうちはお家の方の確認が必要な年齢でもありますので、ご多用のところとは思いますが、仕上げ磨きや声かけ、チェックなどをお願いできたらと思います。

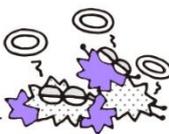


石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

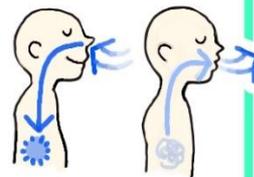
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

2枚の絵を見くらべて 7つのちがいをさがそう！

寒いけれど...早起きして生活リズムをととのえよう！



寒いけれど...早起きして生活リズムをととのえよう！

