

保健だより

令和8年1月

四街道市立旭小学校



明けましておめでとうございます。

今年は午年ですね。「午年」の象徴動物の「馬」は昔から暮らしを支え、文化を作り、人々の願いや祈りを運んできた歴史があり、ものすごいスピードで駆け回る姿から「繁栄」や「成功」、「良縁」、「安全」を象徴する存在として大切にされてきました。

今年一年「馬」のように、しなやかに、広い視野をもって、力強く前向きにすすめる年にしたいですね。

〇毎朝の健康観察のご協力をお願いします

2025年末の統計では、千葉県のインフルエンザの新規感染者数は、11月中旬から下旬にかけてピークとなり12月下旬は減少傾向となりました。それでも県内の小・中・高等学校では、年末まで学級閉鎖措置が続きました。全国的に見ても、インフルエンザによる髄膜炎症状や脳炎で入院や死亡例が発生しており、引き続き注意が必要です。

その他の感染症ではA群溶血性レンサ球菌咽頭炎が増加していました。

これからは、感染性胃腸炎の流行も予防が必要です。感染症の家庭内での感染を

防ぐためには、こまめに手洗いを実施し、タオルなどは共用しないこと、ドアノブや手すり、おもちゃ等をこまめに次亜塩素酸ナトリウムやアルコール等で清掃、消毒することが効果的です。十分な休養やバランスの摂れた栄養摂取、室内の換気や湿度の保持を心がけるようにしましょう。

普段から一人一人が自分の健康状態を日々チェックして感染リスクが高くない生活とウイルスを拡散しない生活をするのが大切です。今年も引き続き、登校の際の健康観察をお願いします。体温だけでなく、食欲がない、元気がない、目やにが出ている、下痢をしている、発疹が見られるなどの普段とは違う体調の確認をお願いします。

また病院を受診し出席停止となる感染症の罹患が判明しましたら、学校に連絡をお願いします。その後ホームページから治癒証明書の用紙をダウンロードしていただき、保護者もしくは医師の証明をいただき登校時提出をお願いします。



●口のまわりの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

乾燥した唇をなめまわして、子供たちの口の周りに「なめまわし皮膚炎」が起きやすくなる季節です。

唇が乾燥したら、寝る前や寝ている間にリップを塗るようにしましょう。

また、唇や口の周りがあれば、柑橘類や塩分の多いものは刺激となるので控えましょう。

普段から、水分をまめに摂るようにして、乾燥を防ぐようにすることが大切です。



〇1月13日～23日は教育相談週間です

学校生活や勉強のこと、お友達との関係で悩んでいませんか。一人で悩まずに話してみましょう。気持ちを整理でき、心が軽くなるかもしれません。

<心の元気がない時のサイン>



食よくがない



やる気がでない



だるい



集中できない



ねむれない

<心を元気にするためにできること>



ゆっくりする



たくさんわらう



好きなことをする



はなす



〇1月9日（金）に身体計測をしました



1月の身体計測の結果は、1月の下旬に健康手帳にてお知らせします。

お子さんの成長を確認後、保護者印を押してお子さんに持たせてください。

※成長曲線の確認をお願いします。成長には個人差もありますが、骨の病気などで身長が伸びない場合や、他の病気が隠れているケース、成育環境に問題があるケースもあるため、注意してみる必要があります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



腹痛・下痢



はき気・おうと（はく）



発熱や頭痛など

特に、トイレ後や食事前は手を石けんで洗おう。