



令和8年1月号
和良比小学校保健室

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬休みが終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。まだまだ寒さが続きそうですが、早寝早起き、朝ごはんが感染症予防につながります。ご家庭でも引き続き声かけをしていただき、元気に新学期をスタートできるようにしてほしいです。

感染症の流行まだまだ続く… かぜやインフルエンザを予防するために

冬休みは人混みに行く機会も多かったのではないのでしょうか。校内でも換気や加湿などクラスで取り組む予防法に加え、個人でできる対策もできるよう伝えています。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。



早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！

◆ 終業式で表彰されました ◆

○印旛郡市 歯と口の健康週間作品審査会
小学校 むし歯予防 ポスターの部
佳作 サンティアゴ ヘイディ イエシャさん

小学校 健歯の部

男子 松田 陽喜さん 橋本 依直さん
女子 星 あいりさん 佐藤 碧泉さん

○令和7年度 四街道市学校保健会

小学校 健歯の部

男子 平野 葵大さん 仲佐 忠泰さん
女子 林 美希さん 森重 知音さん



令和7年度 家族のための依存症講演会

○ゲームから離れられない子どもや青年たち

講師：大湫病院 児童精神医療センター センター長 関 正樹 氏



○処方薬・市販薬をオーバードーズしている人どう向き合うか

～家族との向き合い方も含めて、支援者に求めること～

講師：Freedom 代表 倉田 めば 氏



対象：依存症の問題に関心がある方等、どなたでも視聴可能

配信方法：YouTube 千葉県公式セミナーチャンネル

配信期間：令和7年12月1日（月）～令和8年3月19日（木）

☆千葉県公式セミナーチャンネルまたは千葉県こころセンターホームページ（千葉県の依存症相談について）の動画 URL からご視聴ください。

☆動画視聴にかかる通信料等はご視聴される方の負担となります。

☆本動画の録画、録音、撮影、およびそれらの2次利用、SNS 等への投稿は固くお断りいたします。

〈お問い合わせ〉

本校養護教諭 もしくは 千葉県こころセンター（千葉県精神保健福祉センター）（千葉県依存症相談拠点機関）

043-307-9383

千葉市美浜区豊砂 6-1

使い捨てカイロや湯たんぽなど

低温やけどに気をつけましょう

寒くなり、学校にもカイロを持参する児童も見られますが、同じ箇所に長時間当てていると低温やけどをしてしまう可能性があります。皮膚の深部までダメージを受けて重症になる可能性があるため注意が必要です。

寝ている間にスマートフォンをそばで充電していると、機器の温度があがり、気が付かないうちに身体に触れてしまって低温やけどにつながる事例もあるようです。ご家庭でも気を付けながら寒さ対策を行いましょう。



12月の感染症情報

本校で12月にあった感染症は以下の通りです。

- ・インフルエンザ A 型
- ・溶連菌感染症
- ・マイコプラズマ感染症
- ・流行性角結膜炎

先月もインフルエンザ A 型を中心に感染症が流行していました。

この時期に気をつけたい感染症の一つに、ノロウイルスがあります。ノロウイルス感染症は嘔吐、下痢、発熱などの症状があります。通常数日で自然に回復しますが、感染力が非常に強いいため、塩素系の消毒を使用するなど感染対策にも注意が必要です。