

# ほけんだより 1月



2026.1.8  
今市第三小学校

## 今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



### 『1年の計は元旦にあり』

今年1年を健康に過ごすための目標を、お子さんと一緒に立ててみてください。そのために今、何が必要か、お子さんと一緒に確認してみると良いと思います。

### 今年の健康目標を決めよう

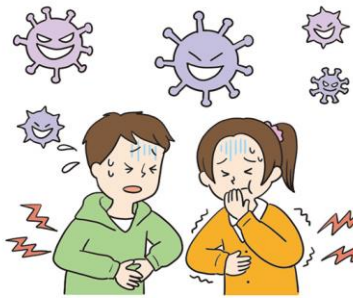
今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



冬休み中に少し乱れてしまった生活習慣からぬけ出すために、まず「早くねること」を心がけてみてください。そして朝の光をあび、元気にお子さんが1日のスタートがきれいとよいですね。病気やケガなどに気を付けて、笑顔で過ごせる健康な1年になりますように！



## ノロウイルスに注意！



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

### もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



感染性・ウイルス性胃腸炎と診断された場合は、出席停止になります。治癒し、登校する際は、保護者記入の「登校届」を提出してください。

## 心も健康に もっと家族のおしゃべりタイムを！

最近、家族でおしゃべりしていますか？お家の人は仕事や家事、お子さんは勉強や習い事で忙しい。ゲームや動画を見たりする時間も欲しい。そんな時間はとてもないよと思うかもしれませんが、でも本当にこのままでいいのでしょうか？

何も難しい話をする必要はありません。今日学校であったこと、クラスで流行っている遊びは何？など夕食の時に話すだけでもOK。

家族の何気ない会話は、「大切に思っているよ。」とお互いに伝えあうことにつながります。

