



令和7年1月 おおたかの森中学校

今月の保健目標

感染症の予防に
積極的に努めよう

2025年が始まりました。お正月にはおもちを食べましたか？
どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、
おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・年神様の魂が宿り、
おもちを食べると、その魂(生きる力)をもらえると考えられていた
からです。年神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごし
ましょう。



勉強の 効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター
など



お子さまが感染性胃腸炎になったら

感

染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します



保護者の方へ

- ・日本スポーツ振興センターの申請用紙をまだ提出していないご家庭は提出をお願い致します。申請には時効があります。病院受診後2年以内に申請を行わない場合には時効となり、申請することができなくなってしまいます。
- ・日本スポーツ振興センターに申請する場合には、受診料を受給券で支払うことはできませんのでお気をつけください。

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2024年1月号
2025年1月号