

# ほけんたより



大野城市立大野北小学校  
令和8年1月8日  
養護教諭 長瀬

新しい年を迎えるました。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？これから本格的に寒くなり、風邪をはじめとした感染症が流行る時期が続きます。今年も元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



## 冬の水分補給が大切な理由



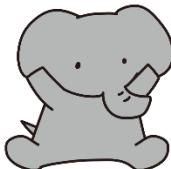
### ① 脱水の予防



冬は空気の乾燥や暖房器具の使用により、気づかない内に体の水分が奪われます。夏は熱中症予防で意識して水分を取りますが、冬は水分を取る量も少なくなりがちで、脱水が起きやすくなります。

### ② 感染症の予防

冬に流行する風邪やインフルエンザなどのウイルスは、乾燥した状態を好みます。そのため、水分を補給してのどが潤った状態にすることで、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎ、入ったウイルスも体の外に出してくれます。



喉が渴いたと思ってから飲むのではなく、休憩時間のたびに飲むなどこまめに飲むようにしましょう。

### 保護者の皆様へ

今年度はインフルエンザの流行が早く、大野北小でも11月末から感染が拡大しました。出席停止や学級閉鎖へのご協力をいただき、ありがとうございました。

1月以降も、寒さが増し、再びインフルエンザが流行することが懸念されます。

インフルエンザと診断された場合は、お電話かtotoruで学校にお知らせください。その際、以下の内容をお知らせいただけますと助かります。

- インフルエンザの型（A型かB型か分かる場合）
- 発症した日（熱が出た日）

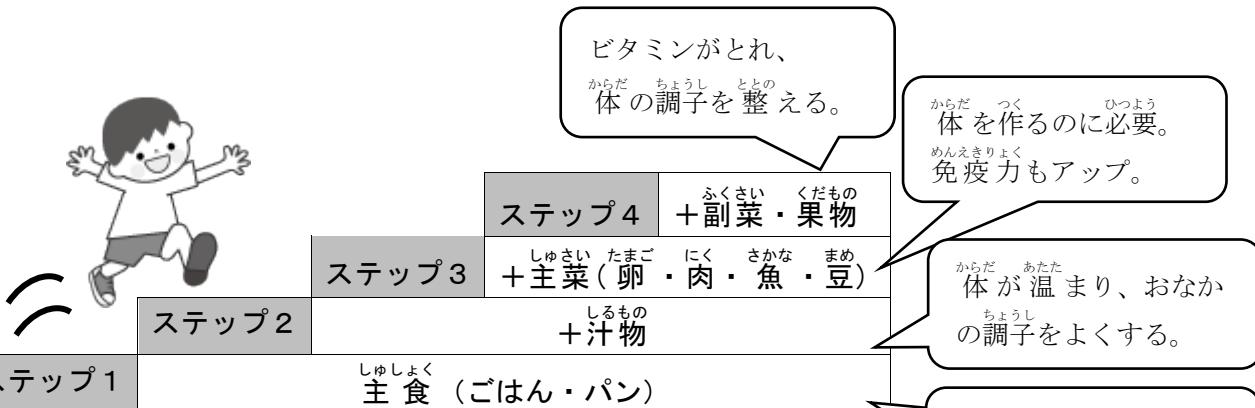
#### 出席停止基準は

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です  
(発症日、解熱日を0日と数える)

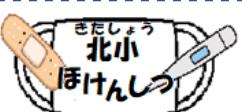
### 【朝ごはんエッセイ9】 朝ごはんをステップアップしよう

今年1年間に頑張ること、目標は決めましたか？健康についても、今年ぜひ取り組んでほしいことがあります。それは「朝ごはんのステップアップ」です。

今、自分がどのステップにいるか、下の図で確認してみましょう。その一つ上のステップを続けられるように頑張ってみてください。最終的にはステップ4を目指せるとよいですね。



体調が悪くて保健室に来た人に朝ごはんの内容を聞くと、「シリアル」「エネルギー補給ゼリー」など、簡易的なもので済ませている人がいます。慌ただしい朝には便利なですが、砂糖が多く、栄養が不十分であると言われています。シリアルだけではなく、スープ、ヨーグルト、果物などでステップアップできるとよいですね。



★ 冬休みは元気に過ごせましたか？保健室に来た時には、冬休みの楽しい思い出話を聞かせてくださいね。

★ 1月の保健室前の掲示物は『さいころあみだおみくじ』です。さいころを振り、その色からあみだくじをスタートすると、毎日の運勢を占うことができます。結果は毎日変わります。ぜひ体験してみてください。

