



令和8年2月2日 龍野小学校 保健室

2月5日は「えがおの日」です。2(に)5(ご)の語呂合わせで、決められたようです。「えがお」はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切ですよ。おたがいが「えがお」になれるような言葉づかいや行動も意識したいですね。



## かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

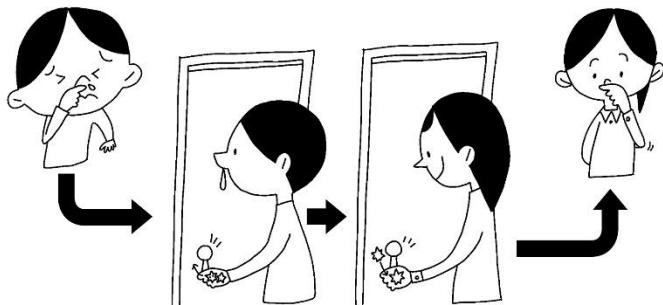
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



### 〈接しょく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しょく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわり、それをほかの人がさわり、手から口などに入ると感染することがあります。



### 〈龍野小学校 1月の感染症状況〉

#### インフルエンザ

	1年生	…	2人
	3年生	…	2人
	5年生	…	10人
	6年生	…	1人

現在熊本県内では、インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎も流行っています。こまめな手洗いうがいやマスクの着用を心がけて、感染症を予防しましょう！

あさ

# ★「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を自覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物を飲み込むことで胃と腸の働きを自覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



あさ

た

# ★朝ごはんをしっかりと食べて

あさ

## 「朝うんち」をしよう

朝ごはんを食べると、胃や腸が自覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。

そのとき出たうんちの「色」や「形」をチェックしましょう。色が黄色～黄色がかかった茶色で、バナナのようなうんちが出ていたら、健康のあかしです。色が黒かったり、水のようなうんちが出ていたら生活習慣を見直してみましょう。



## らいこう び スクールカウンセラー来校日

2月 6日（金）2～6時間目の時間

児童のみなさんや保護者の方、どなたでも利用できます。

学習のこと、学校生活のこと、友達関係のこと、家庭生活のこと・・・

どんなことでも相談できます。守秘義務は必ず守られますので安心してください。

希望される方は、声をかけやすい学校職員へお知らせください。

