



太田市世良田小学校
ほけんだより No.11
令和8年1月15日

いよいよ 1年をしめくくる 3学期が始まりました。まだまだ寒さが厳しい日が続きますが、寒さに負けない体をつくり、今月も元気に過ごしていきましょう。

感染症情報

3学期が始まり、本校でも3連休明けからインフルエンザでお休みする児童が増えてきています。

今シーズン流行している A型は変異株と言われており、昨年秋からの大流行の様子からも感染力の強さがうかがえ、今後も注意が必要です。

また、県内では感染性胃腸炎が流行してきているようですので、そちらも注意が必要です。

こまめな手あらい・うがい、咳工チケット、規則正しい生活等の予防に加え、体調の悪い時には、無理をせずしっかり休養をとるようにしましょう。



冬本番！ 寒さに負けない体づくりのコツ

1月下旬から2月上旬が一年で一番冷え込む時期と言われています。体が冷えると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなってしまいます。体の中からポカポカ温まる「体づくり」のコツを知って、元気に冬を乗り切りましょう！



体温が1度下がるだけで、免疫力は30%も低下すると言われています。
「寒いな」と感じたら、我慢せずに1枚羽織ったり、温かい飲み物を飲んだりして、自分の体をいたわってあげましょう。

朝ごはんで「体のスイッチ」をオン！

～寝ている間に下がった体温を上げよう～

■「タンパク質を」摂ろう

卵・肉・魚・納豆などのタンパク質は消化するときに熱を出しやすい栄養素です。

■温かい汁物をプラス

お味噌汁やスープを飲むと、内臓が直接温まり、血行が良くなります。



「3つの首」を温めよう

～太い血管が通っている場所をガード！～

■首・手首・足首

この3つの首を温めると、効率的に体を温めることができます。また、外出時にはマフラーや手袋、長めの靴下を活用して冷えから体を守りましょう。



お風呂で「深部体温を」上げよう

～しっかり湯船につかることが大切～

■40度前後のお湯に10～15分

じわっと汗をかくくらいになると、寝つきがよくなり、疲れが取れやすくなります。



軽い運動で「熱」を作ろう

～熱を作る工場「筋肉」を動かそう～

■休み時間は外で遊ぼう

積極的に体を動かすことで、血流が良くなり体が温まります。寒い冬は、縄跳びなど少し息がはずむくらいの運動がおすすめ。



かんせんせい い ちょうえん 感染性胃腸炎に気をつけましょう

感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)は、毎年11月から2月頃までの冬場に多く発生します。

症状も激しく、さらに感染力も強いため注意が必要です。

主な症状…

おう吐・吐き気、腹痛・下痢

※特におう吐は、突然急激におこることが多い

感染した時は…

脱水症状にならないように水分補給を。吐き気がおさまってから少しづつ摂りましょう。

おう吐物の処理…

1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけてます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。



※学校で衣類が汚れてしまった場合は、感染症対策のためそのままのお返しとなります。

申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願い致します。

はみがきカレンダー がんばりました！

冬休みの宿題となっていた「はみがきレベル

アップカレンダー」に目を通させていただきました。コツコツとがんばって取り組んでくれていた様子がよくわかりました。このカレンダーをきっかけに、これからも上手なブラッシングをつづけてくださいね。保護者の皆様も、ご協力ありがとうございました。



3学期発育測定結果

1月8日に発育測定を実施しました。下の表は、各学年の平均値です。自分の成長の様子を知る参考にしてください。

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長	121.1	119.2	122.5	126.4	133.5	132.0	134.9	139.3	150.8	145.7	150.3	150.7
体重	25.0	22.6	23.6	25.4	33.1	28.0	30.8	33.2	42.9	36.2	40.7	44.7

身長 cm 体重 kg