



# ほけんだより

令和7年2月号

## 学校保健目標

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他に関心が持てる態度を養う



寒い日が続いてますが、蓮田中央小学校の子供たちは寒さに負けずに外で元気いっぱい遊んでいます。早寝早起き朝ごはんと適度な運動は、生活習慣を整え、抵抗力を高めてくれます。感染症が流行しやすい季節ですが、規則正しい生活とうがい・手洗い・マスク・換気をして元気に冬をすごしましょう。今月も皆さんの健康を保健室から応援しています！

## ノロウイルスなどの感染性胃腸炎に気をつけましょう

冬はノロウイルスを代表とした感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。蓮田中央小学校でも、1月下旬からお腹が痛かったり吐き気がしたりする人が増えてきました。下痢をしていたり、吐き気があるときは早めに病院でみていただきましょう。なお、感染性胃腸炎は出席停止の学校感染症です。出席停止の期間は、インフルエンザのように決まっていませんので、病院にかかった際にどのような体調になったら登校してよいかをお医者様に相談しましょう。

### 感染性胃腸炎の代表的な症状



- 急なおう吐や吐き気、腹痛、下痢
- 潜伏期間は12～48時間  
ノロウイルスはからだの中に入った後、小腸で増え、とくに急なおう吐や吐き気、腹痛、下痢の症状を引き起こします。

### 効果的な手洗いのタイミング

かからないためには手洗いが大切です。

次のようなタイミングのときに、

泡立てた石けんで念入りに手を洗いましょう。

- 外から教室に入るとき
- せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- 給食（昼食）の前後
- 掃除のあと
- トイレのあと
- 共有のものをさわったとき

