



2023.12.20  
 児童と保護者の皆様へ  
 湯河原小 保健室

2023年も残すところあと少しになり、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みがやってきます。みなさんは心も身体も元気に一年間を過ごすことができましたか？この機会にぜひ、ふりかえりをしてみましょう。



長いお休みは生活リズムが崩れやすいですが、朝スッキリと目覚められるように冬休み中も規則正しい生活をして来年も元気な姿を見せてください。



ふゆやす げんき す  
 冬休みを元気に過ごそう!!



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんであらって手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

咽頭結膜熱は例年、夏に多いとされています。しかし、今年は全国的にこの時期も流行しており、神奈川県では警報が発令されています。

咽頭結膜熱

〈病原体〉 アデノウイルス

〈潜伏期間〉 2～14日

〈感染経路〉 飛沫感染、接触感染

〈症状〉 目の充血、高熱(39～40℃)、喉の痛みを主症状とする小児に多い病気です。

手洗いをする、感染者とのタオルの共用をしないなど一般的な予防法が大切になります。

かんせんせい い ちようえん きせつ とく ふゆ おお  
感染性胃腸炎がはやる季節です。特にノロウイルスは冬に多くなります。

かんせんせい い ちようえん かんせんりよく つよ かんせんご はや ほっしょう  
感染性胃腸炎は感染力が強いので、感染後は、早くに発症します。

ふつうのかぜのたいおう ちが、おうとぶつ げり しより とく ちゆうい ひつよう  
普通のかぜの対応と違い、嘔吐物や下痢の処理などは特に注意が必要です。

## かんせんせい い ちようえん 感染性胃腸炎 (ウイルス性胃腸炎)

びょうげんたい しゆ  
<病原体> 主としてノロウイルス・ロタウイルスなど

せんぷく きかん  
<潜伏期間> ノロウイルスは12~48時間、ロタウイルスは1~3日

かんせん けいろ しゆ けいこうかんせん て かい ひまつ かんせん せつしよくかんせん かんが  
<感染経路> 主として経口感染(手を介してうつる)。飛沫感染、接触感染も考えられます。

しょうじょう おうと げり とつぜん はじ とくちよう びようき  
<症状> 嘔吐と下痢が突然始まるのが特徴の病気

2~7日でおさまるが、便の中にはウイルスが1~4週間くらい残るので、症状が  
おさまったあとも手洗いをていねいに行ってください。

だっすいしょうじょう ちゆうい  
脱水症状に注意する。



じょうおん けいこうほ すいえき みそしる すーぶ すこ すいぶん たいせつ  
\* 常温の経口補水液、味噌汁、スープなど少しずつこまめに水分をとることが大切です。

おうとぶつ しより  
<嘔吐物を処理するとき>

かんせんりよく つよ しより ひと ちよくせつて てぶくろ つか  
\* 感染力がとても強いので、処理する人は直接手でさわらずにビニール手袋を使い、マスクをする。

まど おお あ かんき  
\* 窓を大きく開け、換気する。

おうとぶつ しより びにーる ぶくろ い も す  
\* 嘔吐物はペーパータオルで処理し、ビニール袋に入れて燃えるゴミに捨てる。

## ふゆ い しき にっ こう よく 冬こそ意識して“日光浴”を

さむ いえ なか す じかん なが  
「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな  
っていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足  
してしまうものがあります。



ふそく  
不足するもの① ビタミンD

にっこう あ  
ビタミンDは日光を浴びるこ  
とで体内で作られ、カルシウム  
を吸収しやすくして骨を丈夫に  
する働きがあります。

ふそく  
不足するもの② セロトニン

にっこう あ  
日光を浴びるとセロトニンと  
いうホルモンが分泌され、怒り  
や不安などを抑えて幸せを感じ  
やすくなります。

せいかつ ととの ひる ま  
生活リズムを整え、昼間  
は外で活動する時間を作り  
ましょう。食べ  
物からとること  
もできます。

ビタミンD

るい さかな  
きのこ類、魚など

セロトニン

にく さかな たまご ふく  
肉、魚、卵などに含まれるト  
リプトファンから作られます。

そと からだ うご  
ぜひ、外で体を動かしてみましよう!!

たいりよく うんどうのうりよく こうじょう ふあん かいしょう ほね はついく からだ  
体力・運動能力の向上、ストレスや不安の解消や骨の発育などたくさん体によいことがあります。