



# えがお

小田原市立芦子小学校  
保健室 2026.1 NO.11

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。冬休みはどのように過ごされましたか。まだまだお正月モードから抜け切れずに頭がぼんやりしてしまう人におすすめなのが、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激されて、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツだそうですよ。



## ●寒さ本番！校舎内は寒いです！！

教室内は子どもたちがたくさんいるので温かいですが、廊下やトイレは冷蔵庫並みに冷えて寒いです。体が冷えていると病気やケガのもとにもなりますので、できるだけ脱ぎ着のしやすい温かい服装で登校するようにしましょう。

**冷えは万病のもと**

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

- 免疫力の低下
- 生理痛の悪化  
生理不順
- 腹痛  
下痢  
便秘
- 首や肩の凝り
- 肌荒れ
- 寝つけない



## ●起立性調節障害について

午前中とくに朝起きが本当に辛いという人はいませんか。遅刻が多くなり、なまけていると誤解されるのはつらいですね。起立性調節障害と診断されているお子さんもいますので、「うちの子はもしかしたら…」と思われることがあれば、かかりつけの小児科に受診されてみてはいかがでしょうか。

### 朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### はなまけているとは限らない

#### 起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

#### 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。





# 災害のとき 自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



## 被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

## 避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
  - 掃除や整理整頓
  - 物資などを運ぶ
  - など
- できることがあるかも。



# ★ノロウイルス流行中★ ノロウイルスの通り道を知っておこう

## 食べものから人へ



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



## 人から人へ



**感** 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



## 体の中で



**口** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起るため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ここ大事です

## ノロウイルスかな？と思ったら

### 物理的に除去

温水で流す  
拭い取る

### ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム消毒  
(手の場合)  
エタノール消毒

を基本に対応しましょう。