



いちかわしりつそやしょうがっこう
市川市立曾谷小学校
保健室
令和7年2月3日

寒い日が続いていますね。2月もまだまだ寒くなることが予想されます。暦の上では春の始めとされる立春ですが、春といわれても実感はわきませんね。しかし、身近な草・花・虫など、色々なものに目を向けると少しずつ春はやってきているようです。規則正しい生活を送って体の調子を整えて元気に過ごしましょう。心も体も、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

感染性胃腸炎に注意！！

細菌・ウイルス・寄生虫などによって引き起こされる胃腸炎のうち、ノロウイルス・ロタウイルスなどによるものは感染力がとても強く、特に冬に流行します。主な症状は、嘔吐（気持ちが悪くなる）、下痢、腹痛です。通常は数日でよくなりますが、ひどい場合は脱水症状を起こしやすいので、おう吐や下痢などの症状があった場合は、すぐに病院受診をしましょう。

日頃、みなさんがやっている手洗いがとても大切です！

感染性胃腸炎だけではなく、インフルエンザなど感染症の予防にもなります。手洗いはただ手を洗うのではなく、石けんを使って、洗い残しがないように細かく洗うと良いです。



- ◇ 特に指先
- ◇ 指の間
- ◇ つめの間
- ◇ 親指の周り
- ◇ 手のしわや手首など

洗い残しが多いといわれています。

家に帰ったとき、食事の前、トイレの後、そうじの後などは必ず手を洗うようにしましょう。そして、きれいなハンカチで手を拭くようにしましょう。
（ハンカチは必ず持ち歩きましょう）



もし、吐きそうな時は・・・2つのことをしましょう。

体調が悪く、吐くことは誰にでもあることなので、気にすることはありません。

① 気持ちが悪く、吐きそうになった時は、すぐに担任の先生に伝えましょう。

② トイレの個室で吐く、または嘔吐缶に吐きましょう。

（嘔吐缶は教室に必ずあります。）



◇ 気持ち悪いときは、吐き気がない場合でも、エチケット袋（黒い袋）または嘔吐缶をそばに置きましょう。急に気持ちが悪くなった時は、袋の中（嘔吐缶）に吐きましょう。



具合が悪くなることは誰にでもあります。ただ、無理をしてはいけません。自分で具合が悪い、いつもと違うと気付けるといいですね。

● 保護者の方へ 嘔吐時の対応について

お子さんが学校で、嘔吐・下痢などを発症した場合、「感染性胃腸炎を疑っての対応」を行っております。学校で汚れてしまった衣類などは、校内での感染防止のため、申し訳ございませんが、袋に入れて持ち帰っていただきます。ご家庭での洗濯、消毒をお願いいたします。

また、学校で消毒できないため、他のお子さんに嘔吐物がかかってしまった場合、合わせて洗濯、消毒をお願いすることもあります。お子さんが学校で嘔吐をしてしまった場合は、お迎えの連絡もさせていただきますが、集団感染防止のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

● 健康診断の結果のお知らせについて

健康診断後、学校医の先生方が病院を受診する必要があると判断した人には、4月から6月の間にお知らせを配付しています。今年度中に必ず受診をして治療しましょう。「結果のお知らせ」をなくしてしまった人は、新しいものをお渡しするので担任まで連絡帳等でお知らせください。

【用紙の色】 内科:水色、眼科・視力:黄緑、耳鼻科:オレンジ、歯科:ピンク、聴力:白

● スポーツ振興センター災害共済給付について

今年度、学校で病院受診のケガをして、「日本スポーツ振興センター災害共済給付(学校管理下でのけがの医療費の給付)」の書類を学校に提出していない方がいらっしゃいましたら、3月までに提出をお願いいたします。3月10日までに提出していただくと今年度中に申請をだすことができます。(給付金の振り込みは申請から2～3カ月かかります。)

新しい書類が必要な方やその他問い合わせは保健室までご連絡ください。

「ヘルシー講演会」を開催しました

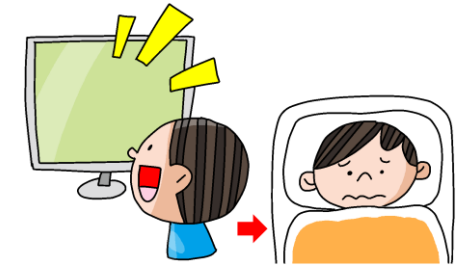
令和6年12月13日（金）に4～6年生と参加申請申し込みをされた保護者の方を対象に「睡眠について：睡眠をとれば何でもできる！よく寝た人にはかなわない！」と題して

東洋羽毛北関東販売株式会社 星野 知 先生に講演していただきました。



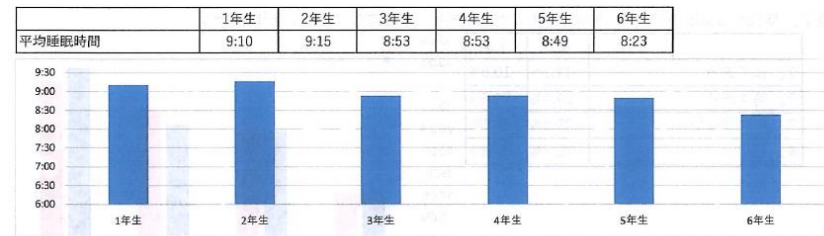
睡眠の邪魔をする夜の光

夜暗くなると、脳から眠りをさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜に眠れなくなり睡眠不足につながります。寝る前は強い光を見ないようにしましょう。

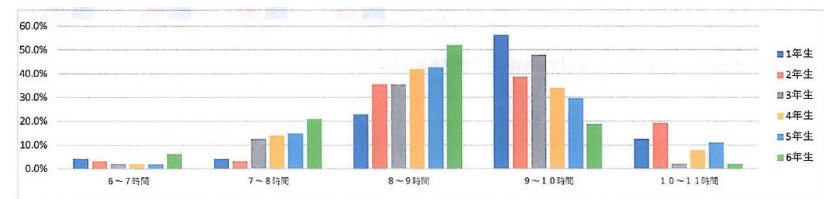


眠りチェック集計結果から、曾谷小学校の睡眠について

（全国データは平成26年度 文部科学省調査の5、6年生のものです）

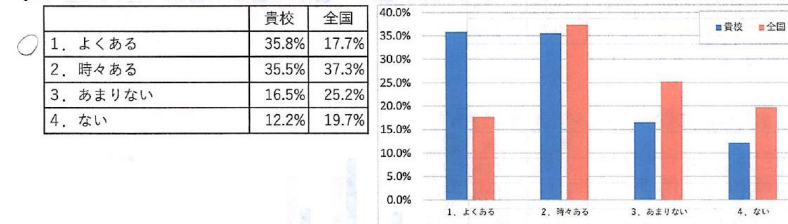


睡眠時間の分布（人数）	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
～5時間	0	0	0	0	0	0
5～6時間	0	0	0	0	0	0
6～7時間	2	1	1	1	1	3
7～8時間	2	1	6	7	8	10
8～9時間	11	11	17	21	23	25
9～10時間	27	12	23	17	16	9
10～11時間	6	6	1	4	6	1
11～12時間	0	0	0	0	0	0
12時間～	0	0	0	0	0	0

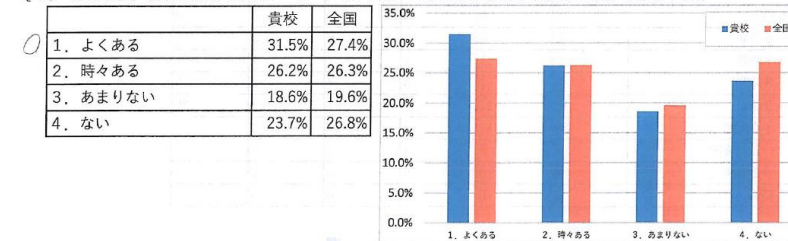


曾谷小学校の睡眠時間の分布は7～8時間 34人、8～9時間 108人、9～10時間 104人、10時間～11時間 24人となりました。平均睡眠時間は学年が上がるにつれて減っています。

Q5. 寝ようと思っても、なかなか寝つけないことはありますか。



Q8. あなたは、寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのいずれかを使うことがありますか。



寝ようと思っても、なかなか寝つけない「よくある」と寝る直前までメディア機器を使っている「よくある」と答えた結果については全国に比べて曾谷小学校のほうが高くなっています。メディア機器を寝る前に使用すると睡眠を邪魔してしまいます。寝る1～2時間前には使用を控えることで、寝つきがよくなるかもしれません。

ぐっすりとねむるためには..

電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出ていては、なかなかねむることができません。ねむる時間になったときに、静かな環境にするために、家族みんなで協力しましょう。

