

～おうちのひとといっしょによんでください～



令和8年1月8日 安行小学校 保健室



体も心も元気な1年にしよう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
2026年がスタートしました。楽しいこと、うれしいことがたくさんある  
一年になりますように☆  
新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間。体調に気をつ  
けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょうね！

はやね  
早寝でパワー充電！  
ふゆ  
冬も元気にスタート！



## 1月の保健目標

きそくただ

せいいかつ

## 規則正しい生活をしよう



じふん

かんせんしようたいきく

つづ

## 自分にできる感染症対策をしっかりと継けよう



外から帰ったら石けんで手  
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク  
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとと  
て体力をつけるのも大事。

香りのエチケット

### 「香害-こうがいー」という言葉を知っていますか？

CMやドラッグストアなどでよく見られる「香りつき」の洗剤や柔軟剤。使って  
いるという家庭もあるかと思います。最近、柔軟仕上剤の香りや抗菌消臭剤等の  
抗菌消臭成分により、「せきが止まらない」「頭痛や吐き気がする」といった体調  
不良になる人が増えています。



香り・抗菌消臭成分等の体調への影響には、個人差があります。自分にとっては快適な香りでも、  
不快に感じる人や体調を崩す人もいる、ということを理解して、周りへの配慮もわすれないようにしま  
しょう。

1月の保健行事日程表

日 (曜日)	保健行事と対象者	注意事項など
13 (火)	発育測定 (6年)	
14 (水)	発育測定 (5年1~4組)	
15 (木)	発育測定 (4年1~4組)	
16 (金)	発育測定 (1~5、2~5、4~5、5~5)	
19 (月)	発育測定 (2年1~4組)	
20 (火)	発育測定 (1年1~4組)	
21 (水)	発育測定 (3年)	
22 (木)	発育測定 (なかよし)	

まだまだ  
はやく  
流行っています!

とうこうさいかいび はやみひょう  
登校再開日早見表

12月号にも載せましたが、  
もう一度確認しましょう。

インフルエンザの場合

例:

みつかめ げねつ ぱあい  
3日に解熱した場合、  
よつかめ げねつ ぱあい  
4日に解熱した場合

	はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日に げねつ 解熱した場合			はねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日に げねつ 解熱した場合				はねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目

新型コロナの場合

例:

よつかめ しようじよう けいかい ぱあい  
4日に症状が軽快した場合、  
いつかめ しようじよう けいかい ぱあい  
5日に症状が軽快した場合

	はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日に じょうじよう 症状が けいかい 軽快した場合				ゆうじょうじよう 有症状		じょうじよう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK
いつかめ 5日に じょうじよう 症状が けいかい 軽快した場合					ゆうじょうじよう 有症状		じょうじよう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目



今月のキラリン歯コーナー

くちなかさいきん  
口の中の細菌がつくりだす酵素の  
なか  
中には、インフルエンザウイルスと  
むす  
結びついて、ウイルスを増殖しやす  
くする働きをするものがあります。



は  
歯みがきも大切  
たいせつ  
インフルエンザ予防

は  
歯や口に汚れがたまつてると  
→口の中の細菌が増える。  
→細菌がたくさんの酵素をつくりだす。  
→インフルエンザウイルスが  
ふ  
増えやすい環境に。  
→ウイルスが侵入し、どんどん増殖。



まいにち  
は  
毎日の歯みがきは、むし歯や歯肉炎・歯周病予防だけでなく、  
インフルエンザ予防にも効果があるのです。

