



狭山小学校

令和8年2月号

保健室

ひさびさ ゆき あめ ふり、すこし しつど あ くうき うるお さやま
 久々の雪や雨が降り、すこし湿度が上がり空気が潤いました。しかし、狭山
 しょうがっこう いま ふゆ かんせんしょう はや
 小学校では今、冬の感染症が流行ってきています。インフルエンザ B 新
 かんせんせい い ちょうえん しな い しょうちゅうがっこう しょうきょう
 型コロナウイルス、感染性胃腸炎などです。市内の小中学校の状
 おな かんせんしょう りゅうこう すいみん
 況を見ると、どこも同じように感染症が流行しています。いつもよりた
 すいぶんほきゅう めんえきりよく たか せいかつ こころ
 っぷり睡眠をとり、こまめな水分補給をして免疫力を高める生活を心
 からだ つく
 がけ、ウイルスに負けない体を作ります。

健康委員会ご報告

こうえん げんききょうしつ
 講演「おなか元気教室」

はやね はやお あさ あさ
 ～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～

ど 3 こうじ だい かいけんこういんかい かいさい だい かい
 1月24日（土）3校時に第2回健康委員会を開催しました。第2回は、
 げんききょうしつ こうし はしもしゅうじ せんせい まね こうえん
 ヤクルトのおなか元気教室の講師、橋本周治先生をお招きしご講演いた
 おお ほごしゃ かた さんか いっしょ まな
 だきました。多くの保護者の方に参加していただき、一緒に学ぶことが
 できました。

～講演内容～

- かくしょうかき はたら おお ちょうないかんきょう ぜんしん およ けんこう かんけい
 ・各消化器の働きや大きさ、腸内環境が全身へ及ぼす健康との関係について
- ちようこ ちようないさいきん しゅっさん うと
 ・100兆個の腸内細菌は出産のときに受け取った
 かあ おく もの
 お母さんからの贈り物である。
- ちようない おお ちようないさいきん せんざい
 ・腸内には多くの腸内細菌が存在していること。
- ちよう えいよう きゅうしゅう めんえききのう たいちようかんり
 ・腸は栄養の吸収だけでなく、免疫機能や体調管理
 ふか かか しゅうよう そうき
 にも深く関わる重要な臓器である。
- ちようないかんきょう とどの にゅうさんきん はたら
 ・腸内環境を整えるためには乳酸菌などの働きに
 かわ きそくただ せいかつしゅうかん たいせつ
 加え、規則正しい生活習慣が大切であること。
- とく あさ た い けつちようはんしゃ
 ・特に、朝ごはんをしっかりと食べることで胃結腸反射
 うなが い けつちようはんしゃ た もの おも した
 が促される。胃結腸反射とは（食べ物の重みで下
 お い ちよう お ちよう うご かつぱつ
 に落ちた胃が、腸を押すことで腸の動きが活発に
 あさ はいべん あさ
 なり、朝の排便（朝うんち）につながること）
- まいあさ い あさ しゅうかん からだ
 ・毎朝トイレに行き、朝うんちをする習慣は体の
 ていこうりよく たす
 抵抗力UPを助けることにもつながるなど。



なに
 うんちは何でできているの？

＜うんちの成分＞

水分
 腸の壁から
 はがれたアカ
 のようなもの

腸の中のすんで
 いる菌

食べ物の
 カス

良いうんちの水分は約70～80%です。
 残りは食べ物のカスと腸の壁からはがれたアカの
 ようなもの、そして腸の中
 にすんでいる菌です。
 おなかに菌がたくさんいる
 ことがわかります。

おし
 教えていただきました。

せいかつしゅうかん こども けんこう どだい こんかい はなし きんこう
 生活習慣は、子供たちの健康の土台となります。ぜひ、今回のお話を参考に、
 はやね はやお あさ あさ せいかつ おやこ みなお
 早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの生活リズムを親子で見直すきっかけとし
 ていただければと思います。

おうちのかたへ

感染症対策について

毎朝の健康観察、リーバーへの入力をありがとうございます。出席停止の場合も連日のリーバ連絡をお願いいたします。また、体調不良や風邪症状がみられる場合は、無理せず、ご家庭で様子を見ていただけたらと思います。

★インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

	0日目 (発症当日)	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱				解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症3日目に解熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
〈例3〉 発症4日目に解熱					解熱	解熱後1日目		解熱後2日目

解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可

★新型コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで(医師の判断により、陽性が判明した場合)

例	発症日 0日目	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日間経過	
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱	発熱等の症状							
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後4日目に解熱	発熱等の症状				解熱他			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後5日目に解熱	発熱等の症状					解熱他	症状軽快1日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能



風邪ひきさんに オススメの **3STEP**

- 1 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない