

# ほけんだより 1月

2026年 1月 8日  
横須賀市立大塚台小学校  
保健室 No. 11-1



新しい年を迎えました。今年は、どんな年になるでしょうか。平和で災害がなく、健康で過ごせる一年になるといいですね。

新年にあたり、今年の目標を決めましょう。目標を達成できるように、なにをどうがんばればいいのか、考えてみましょう。自分の力ではできないことでも、家族や先生、友達に協力してもらいできるようなこともあります。力をかしてもらおうことがあっていい、と思ってください。いろいろなことができるようになる一年にしてほしいです。

今年もよろしくお祈りします

さむ ふゆ りゆうこう びょうき ちゆうい

## 寒い冬に流行する病気に注意しましょう

冬は空気が乾燥し、病気の原因であるウイルスなどが活発になる時期です。インフルエンザは、昨年11月ごろから流行が始まりましたが、A型・B型のほか「変異株」とよばれるこれまでと違う型も出てきて、油断はできません。病気とたたかえる体をつくることと体調不良があったら無理せず休むことが回復にとって大事なことです。

### かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、 関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・ 全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上 のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よくな ってから）	発症後5日、かつ 解熱した後2日（幼児3日）を 経過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した 後1日を経過する まで	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）

# ふゆやす てつだ て め つか あそ 冬休みに「お手伝い・手と目を使う遊び」ができましたか？

大塚台小学校では、毎年、冬休みにビジョントレーニングの宿題として、「お手伝い・手と目を使う遊び」を出しています。これらのことは、目と手先と脳を一度にバランスよく使い、感覚をよくするのにとても効果があります。

お手伝いについては、「やったことがないことにチャレンジしてできた！」という達成感、「家の方に喜んでもらえた！」という満足感を得た児童も多くいます。子どもは、ひとりではできないこともやり方を教えて大人と一緒にやるうちに上手にできるようになっていきます。おうちの方の感想にも、「思いのほか上手にできてびっくりした」とか「自分から『何かすることない？』と聞いて手伝ってくれた」など成長を感じた部分もあったようです。家のことは、大人がやった方が早いしきれいにできるので、子どもにさせるのは大人にとってある意味忍耐も必要です。それでも、子どもにとってできなかったことができるようになることはとても大きな成長の一つです。できるようになったことを大人がたくさんほめて、喜んで子どもの自己有用感を高めていきましょう。そして、できることを増やしていきましょう。

また、カルタやトランプなどの遊びを「家族のみんなできて楽しかった」「デジタルのゲームより楽しかった」などの感想を書いた児童もいました。おうちの方からは「こまが上手に回せるようになっていておどろいた」「けんだまが上手になっていた」という感想もあり、家族でたくさんの楽しいコミュニケーションがとれた様子が想像できました。今後もこのような遊びを時々楽しんでみてはどうでしょうか。



## ハンカチ・ ハンドタオルの衛生

手を洗った後に使うハンカチやハンドタオルですが、気をつけてほしいことがいくつかあります。

- 毎日、新しいものを使う。
- 濡れたら広げて乾かす。ポケットやかばんに入れたままにしない。
- 手の汚れを水できれいに落としてからふく。汚れが落ちてないとふいたハンカチで菌が増えやすい。
- ハンカチでいろいろなところをさわらない。
- ほかに人と貸し借りしない。



## かぜをひくと、 どうして熱が出る？

かぜをひいたときに熱が出るのは、からだに入ったウイルスなどと戦うためだと考えられています。熱が出るとからだを守る細胞（免疫細胞）のはたらきが活発になり、反対にウイルスなどの活動は弱くなるそうです。どれくらい熱が出るかは病気によって違いますが、自分が元気なときの「平熱」を知っておくと、熱っぽいときの目安になりますので、調べておきましょう。

