



湯野小学校 保健室

れいわ れん はじ  
令和8年が始まりました。 冬休み明けは生活リズムが乱れがちになります。かぜのウイルスたちは、  
じょうたい だいす はや  
そんな状態が大好き。早くお正月気分から抜け出して、生活リズムを整えていきましょうね。  
げんき す  
みんなさんが元気に過ごせるように、今年も保健室から体や心の健康情報を発信していきます。



インフルエンザやノロウイルスなど多くの菌やウイルスに  
おお きん  
とって私たちの手や指は、「車のような乗り物」で、私たち  
わたし て ゆび くるま の もの わたし  
の体の中に自然と運んでくれるものです。だけど「石けんと  
からだ しぜん はこ せつ  
水で手を洗い、ハンカチで手をふく」ことにより、肺炎は  
みず て あら はいえん  
50%、下痢は53%減らすことができるといいます。  
こなんかい ほけん せいかつ  
今回の保健だよりでは、生活のちょっとした工夫が健康づく  
くふう けんこう  
り（病気予防等）になっていることをしょうかいします。

### にちじょう 日常あるある① 冷え

**お起きりうる病気や不調**

免疫力が下がってかぜやインフルエンザなどの感染症、腹痛やけり、首や肩のこり、はだのトラブル、生理痛

### ～ちょっとした健康づくり～

からだ 体にほどよく フィットする 下着を着る

ふく あいだ くうきの そう ねつ 層を作り、熱を にげにくくする

そと つめ くうき 外の冷たい空気を 通さず、中の熱を外に逃がさないよう に、外側は風を通さないものを着る

### にちじょう 日常あるある② 乾燥

**お起きりうる病気や不調**

のどのいたみ、はだのかゆみ、くちびるのあれ、手や指のひび、あかぎれ

### ～ちょっとした健康づくり～

ぬれた手を すぐにふく

くち 口びるを なめない

水分をとる こまめに リップクリームやボディクリームをぬって保湿する

マスクをつけて のどの保湿

ぬれたタオル を部屋でほす

### にちじょう 日常あるある③ 口ぼかん

**お起きりうる病気や不調**

免疫力が下がってかぜやインフルエンザなどの感染症、口呼吸によるつばの減少でむし歯や不正咬合など歯や口の病気

### ～ちょっとした健康づくり～

鼻呼吸をする

はし 箸を上手に つかつて食べる

いぬく 犬食いやかきこむような食べ方をしない

# ふゆ 冬にはやりやすい感染症



インフルエンザ



ノロなど  
感染性胃腸炎



R S ウイルス  
感染症

## かんせんじょう おうちの方へのお願ひ

かんせんじょうかくだいほうし しおう ぱあい  
感染症拡大防止のためにマスクを使用する場合があ  
まいていど しようす も かえ  
ります。マスクを3枚程度、使用済みマスクを持ち帰  
ふくろ まい い  
る袋を1枚、ランドセルに入れてください。ハンカチ  
か か も貸し借りできませんので、ハンカチを忘れないよう  
に持たせてください。ご協力をお願いします。

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症は、寒くて空気が乾燥している冬が、1年を通して一番はやりやすい時期です。みなさん気をゆるめず、手あらいや換気などの予防行動をしていきましょうね。



やす  
休む

かぜかな? おも  
風邪かなと思ったら、食事や水分をとって、  
ゆっくり休むのが一番。のどが痛い時は、ゼリー  
など食べやすいものをとることをお勧めします。



よくある かんちがい



かぜ 風邪など病気にかかった時、病院  
じゅしん くすりの受診をして薬を飲みますが。。。。。  
かぜくすりの風邪薬を飲めば早く治るは…×  
かぜくすりの風邪薬は症状を和らげるもの。  
かぜなおからだなかちから 風邪を治すのは体の中にある力。  
やすからだなかかいふくりょく 休むことで、体の中にある回復力や  
ひょうげんきんただかちからたか 病原菌と戦う力を高めることができ、風邪を治すことができるのです。

## げんきもりもりカードの取組より

げんきもりもりカードの取組へのご協力ありがとうございます。

そこから分かった湯野小児童の生活スタイルの傾向を報告します。

生活スタイル	R7.8割合(%)	R7.11割合(%)	傾向
はやねはやお 早寝早起き	49.97	55.33	かいぜん 改善
はやねおぞお 早寝遅起き	18.00	18.79	よこほほ横ばい
おぞねはやお 遅寝早起き	16.11	12.00	かいぜん 改善
おぞねおぞお 遅寝遅起き	18.48	16.32	かいぜん 改善

生活スタイル	R7.8割合(%)	R6.8割合(%)	傾向
はやねはやお 早寝早起き	49.97	54.84	R7減少悪化
はやねおぞお 早寝遅起き	18.00	16.59	よこほほ横ばい
おぞねはやお 遅寝早起き	16.11	11.98	R7増加悪化
おぞねおぞお 遅寝遅起き	18.48	16.59	R7増加悪化

## 結果の考察

ねんどない ひかく かいせんけいこう がくねんべつ み ねんせい はやねはやお  
年度内に比較すると改善傾向がみられます。ただ、学年別にデータを見ていくと6年生のみが早寝早起きの  
わりあい きゅうらく せいかつ みだ しんこく ねんどかん ひかく はやねはやお わりあい  
割合が急落し、生活リズムの乱れが深刻になっています。また、年度間で比較していくと、「早寝早起き」の割合  
ていか おぞねはやお わりあい ぞうか すいみんふそくじょうたい ひと心  
が低下しています。そして「遅寝早起き」の割合が増加し、睡眠不足状態の人が増えています。

## 保健室からのおねがい

きそくただ せいかつ いしき はやねはやお あさ はん まいにち ねが  
みなさん、規則正しい生活リズムを意識して、これからも「早寝早起き朝ご飯」の毎日をお願いします。



きも 気持ちよく寝るコツ  
さんこう を参考に、自分にあ  
きも う気持ちよく寝る  
ほうぼう 方法で、寝ることを  
たの 楽しんでみてね。