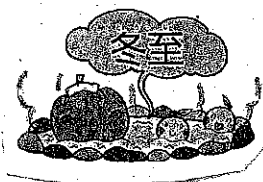




2025年12月12日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣 恵子



※ ※ もうすぐ冬休み ※ ※

11月はインフルエンザが大流行で、学年閉鎖・学級閉鎖が相次ぎました。「家族全員、次々とインフルエンザにかかってしまった!」というご家庭もあり、今シーズン流行の「サブクレードK」の感染力の強さには驚きです。

現在はだいぶ落ち着いてきましたが、0になったというわけではありません。また、今後、B型が流行する可能性もありますので、まだまだ油断できません。

<感染症情報>「溶連菌感染症」「感染性胃腸炎」「感染性の結膜炎」などが数名出ています。

1. 「インフルエンザで休んでいるけれど、熱もすぐ下がって暇を持て余しています!」

ところが、ウィルスの感染力はまだあります。元気になってきたからと家の中を自由に動き回っていると、**家庭内感染**の原因になります。出席停止期間中はご用心ください。

※ご家庭での隔離期間(別室対応)も同じです。

発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで(発症日は0日カウント)

2. 別室対応が難しい時は、できる範囲で心がけてください。

- ・距離：就寝は枕の方向を逆にし、1～2m以上離す。
- ・マスク：患者と看護者は近距離会話やケア時に不織布マスクを着用。
- ・換気と湿度：定期的に換気し、室内湿度は50～60%を維持。
- ・手指衛生：ドアノブ、スイッチ、スマホなど接触面に触れたらすぐ手洗い。
- ・共有物：タオル、食器は共用しない。通常の洗剤洗浄で十分。
- ・トイレ、洗面：使用後にアルコール消毒。
- ・看護者：できれば1人に固定。ハイリスク者(高齢者、妊婦、慢性疾患などがある者)は担当しないのが望ましい。



のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分とまのりもとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

大そうじで3のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなて取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう!

部屋がスッカリ

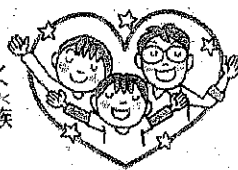
ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです!

体がスッカリ

そうじも立派な運動! 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスッカリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



冬こそ日光を浴びよう!

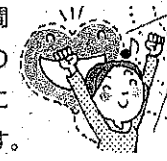
私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。





腸活で 絶好腸ライフはじめよう！

「腸活」って聞いたことがありますか？
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、
嬉しい変化が現れるかもしれません。

次の○に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。

☐ が立つ	☐ が黒い	☐ を割る
意味 怒ること	意味 意地が悪いこと	意味 本心を打ち明けること

慣用句のなかには、“心”や“脳のはたらき”
をお腹(腸)と結びつけるものがあります。

人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっているこ
とを実感していたのかもしれませんが。皆さんも、不安や
緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

◆脳腸相関のメカニズム

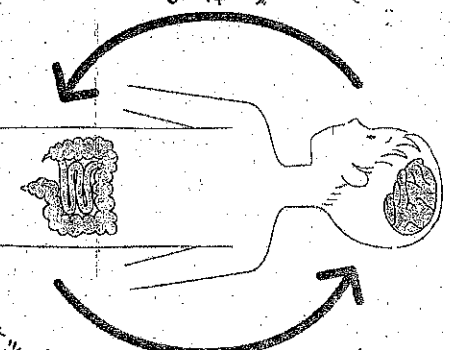
脳

と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになって
いて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホ
ルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。
ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」と
いう病気もあります。

ストレスが

腸の動きを悪化させ

便秘や下痢を誘発する



腸の不調が
ストレスや不安感を
引き起こす

◆腸が整えば、心も整う!?

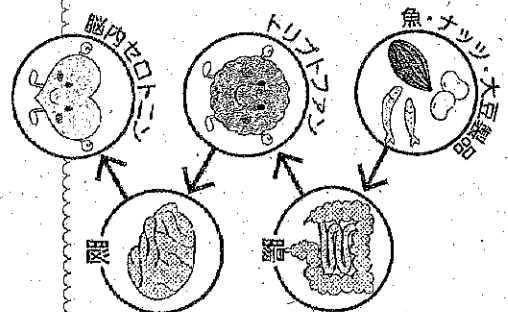
幸せホルモンは腸で90%作られる！
けれど...

私

たちが幸せを感じる時、脳のなか
では「セロトニン」というホルモン
が働いています。セロトニンのうち約90%は
腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳
ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンは
どのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナ
ッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収
されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態
が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量
が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



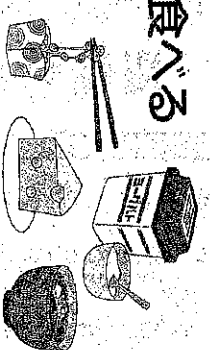
腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日から
できる！

腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えて
くれる善玉菌が含
まれています。



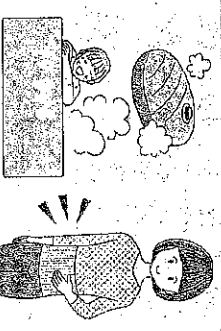
食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



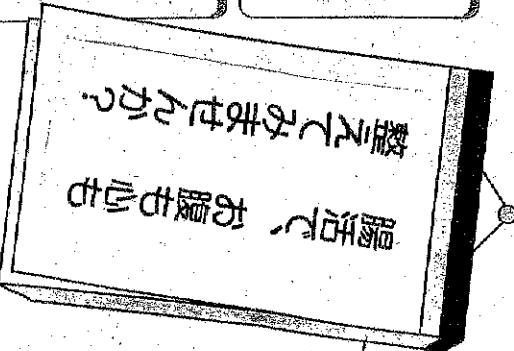
腸を温める

冷えは大敵。温めると
腸の働きが活発になり
ます。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で
働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計
が整い、腸内細菌の活動も安定します。



腸活で、お腹や心も
整えてみましょう！

来年は、何年かな？

3学期も元気に、笑顔で会いましょう！

