

ほけんだより



令和8年1月8日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？生後2～3カ月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。

口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。



1月の健康診断予定

1月14日(水)	1年生、なかよし 発育測定
1月15日(木)	2年生 発育測定
1月16日(金)	3年生 発育測定
1月19日(月)	4年生 発育測定
1月20日(火)	5年生 発育測定
1月21日(水)	6年生 発育測定

発育測定 of 注意事項

- 測定は、体育着で行います。忘れずに持ってきてきましょう。
- お風呂に入って、清潔な体で測定を受けましょう。
- 爪が伸びている人は、切っておきましょう。



体が喜ぶホットな対策

「今日は体調があまりよくないな」と感じることはありませんか。もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

●おすすめのホットな対策●

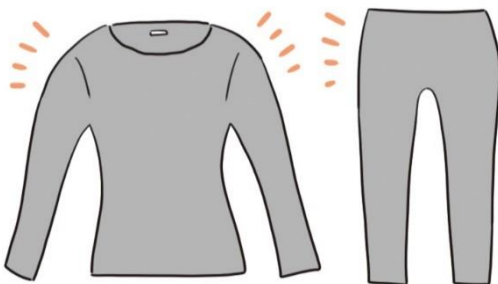
ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



頭痛 一考えられる原因と対処法一

保健室でよく聞く症状の「頭痛」には、いろんな原因が考えられます。原因を知って、自分で予防する方法を見つけましょう。

■生活習慣

睡眠不足、スマホやゲームの見すぎ、やりすぎ、姿勢（肩こり）つかれなど

対処法

安静にして休む、生活習慣の改善



■心因的なもの

ストレス、不安、悩みなど

対処法

安静にして休む、心が原因と思われる場合は、だれかに相談したり、原因をとりのぞく。



■感染症などの病気

インフルエンザ、かぜ、発熱をともなう病気など

対処法

安静にして休む、発熱がある場合など、症状によっては病院を受診する。



■そのほか（器質的、生理的、外科的）

家族ともども頭痛持ちと言われる、月経のとき、頭をぶつけた（ぶつかった）ときなど

対処法

いつも起こる頭痛は安静にして休む。外科的な頭痛はすぐに病院を受診する。



デジタルデトックスにトライ！

気がつくとスマホを触っている…ゲームがやめられない…。このように、デジタル機器を長時間使ってしまう人が増えています。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか。ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし、挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしましょう。家族みんなで取り組むのもよいと思います。

●使う場所を限定する

（例：リビングだけで使う、寝室では使わないなど）



●電源を切る時間帯を具体的に決める

（特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい）



●手元に置かないようにする

（視界に入らないようにする）



●SNSなどの通知をオフにする

（off!）



●代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



みんなで防ぐ 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス）

感染性胃腸炎とは細菌やウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛です。感染経路は、便やおう吐物の不適切な処理や不十分な手洗い（接触感染）や汚染した食品を食べる（経口感染）です。

【予防のポイント】 ○トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で手洗いをする

○便やおう吐物を処理する際には、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で手洗いをする

○カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する

