



げんき 1 月

尾間木小学校

保健室

令和8年1月20日(火)

2026年が始まりました。今年は「丙午」といって60年に1度巡ってくる年です。「丙」は火を意味し、明るさや物事を押し進める力が強いイメージがあります。「午」は行動力や活発さを表します。この2つがそろった「丙午」は、エネルギーが非常に強い年といわれています。いろいろなことに興味をもち、ぜひチャレンジしてみてくださいね！



を予防しよう

かんせんしょう

感染症はどうやってうつる？

ひ かんせん
飛まつ感染



せきは約3m、
くしゃみは約5mの
飛まつが飛ぶと
いわれています。

せつ かんせん
接しよく感染



くうきかんせん
空気感染



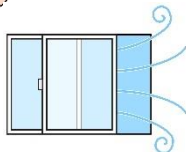
かんせんしょう ふせ

感染症を防ぐためにできること

てあら
こまめな手洗い・うがい



へや き
部屋のかん気



しょくじ うんどう
すいみん・食事・運動



せき・くしゃみエチケット



せきやくしゃみがで
ひじの内側かハンカチなどで
おさえましょう。
マスクを上手に活用しましょう。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

❶ 1月1日 ❷ 1月7日 ❸ 1月10日

答えは❷の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと
どうなる？

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしったりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによぐれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

朝、起きられない



夜早く布団に入っ
たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性
調節障害
とは？

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、
さまざまな症状を引き起こします。
「なまけ」「仮病」ではなく「体の
病気」です。
軽症を含めると小学生の5%、中
学生の10%がかかるともいわれます。

原因？

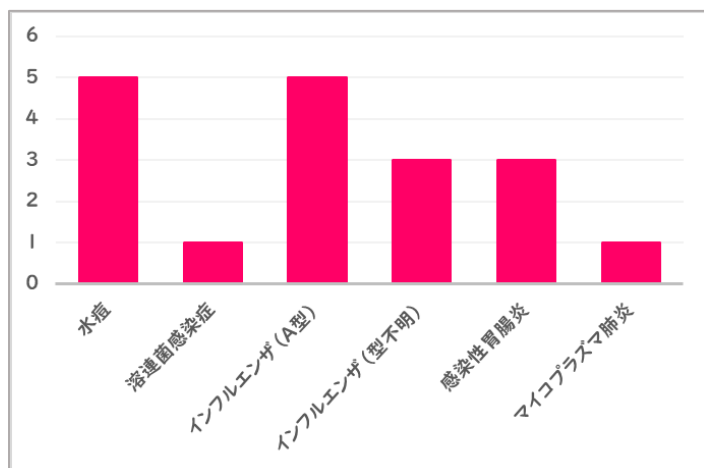
要因が組み合わさって起こります。
●水分不足 ●体質 ●遺伝
●運動不足 ●ストレス
●自律神経の不調 など

治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



保護者の方へ

校内の感染症流行状況



感染性胃腸炎は、例年冬季に流行することが多く、嘔吐と下痢が主症状です。
予防法として、ウイルスにはアルコール消毒は効きにくいので、流水下の石けんでの手洗が必要です。
3学期の身体計測の際に「感染症の予防」について保健指導を行いました。
ぜひご家庭でも、話題に取り上げていただければ幸いです。

集計期間：12/18(木)～12/24(水)、1/8(木)～1/16(金)