

# 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！



## 感染症はどうやってうつる？

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。

接しょく感染

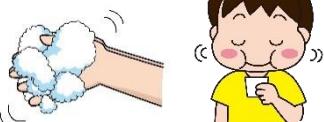


空気感染



## 感染症を防ぐためにできること

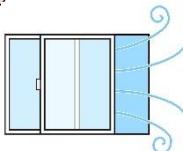
こまめな手洗い・うがい



せき・くしゃみエチケット



部屋のかんき



すいみん・食事・運動



せきやくしゃみが出そうなときは、  
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?

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 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。



どうなる?  
爪が長いと

ボールに爪が  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
友だちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
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

夜早く布団に入つ  
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

きりつせい  
起立性  
ちょうせつじょうがい  
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。

▶▶ 原因は?

- 水分不足
- 運動不足
- 自律神経の不調
- 体質
- 遺伝
- ストレス

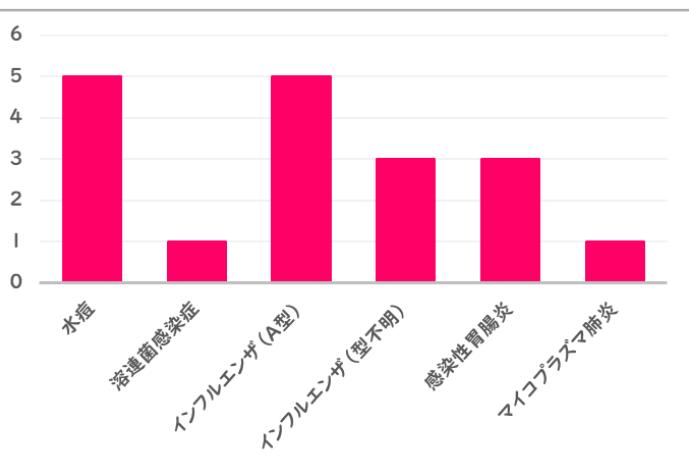
治療には  
長い時間が必要。  
気になる症状が  
あればお医者さんへ。



## 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ため、流水下の石  
けんでの手洗いが必要です。  
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。