



令和8年1月8日
世田谷区立若林小学校

あけましておめでとうございます。みなさんは、どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂(生きる力)をもらえると考えられていたからです。おもちやおせち料理を食べて、睡眠や休養をしっかりとり、この1年を元気に過ごしていきましょう。

* 1月のめあて *

まからだ
かぜに負けない体づくり
あさせいかつ
朝の生活リズムを
ととのえよう。

12月は、インフルエンザA型の流行はおさまりましたが、インフルエンザB型にかかった人もいます。引き続き感染症には注意していきましょう。

インフルエンザ

登校できるのか?



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
		解熱 1日目	2日目			登校OK		
			解熱 1日目	2日目		登校OK		
				解熱 1日目	2日目	登校OK		
					解熱 1日目	2日目	登校OK	

子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかり覚えておいてください。



<おうちの方へ>

★発育測定を行います

1月に発育測定を行います。測定後、結果を記載しました「けんこうカード」をお返しします。身長・体重をグラフに書き入れ、お子様と一緒に成長を確認してください。また、押印またはサインをしていただき、担任へご提出ください。よろしくお願ひいたします。

★ノロウィルスに注意！

この時期に気をつけたい感染症の一つに、ノロウィルス感染症があります。これは、ノロウィルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は数日で自然に回復しますが、ノロウィルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。もし、かかってしまった場合は、脱水症状を起こさないように、水分を摂り、安静にしましょう。感染を予防するために、手洗いをこまめに行い、家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒するとよいです。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

