



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、この1年を元気に過ごしていきましょう。

＊1月のめあて＊  
かぜに負けない体づくり  
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？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること  
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

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
 <b>はっしょう 発症 (発熱)</b>	 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>			 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>			 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>			 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>			 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 <b>1日目</b>	 <b>2日目</b>			 どうこう 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と覚えておいてください。



脳の成長や働きを大きく妨げてしまうことも。



肝臓に重い負担を与えてしまうおそれがある。



アルコール依存を引き起こしてしまうことも。



学ぶ意欲や集中力を下げてしまうおそれ。

## ＜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。よろしくお願いいたします。

### ★ノロウィルスに注意！

この時期に気を付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んです。

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。

