



すこやか

NO.13

令和8年1月8日

今日から3学期ですね。【1年の計は元旦にあり】という言葉がありますが、これは「何事もまず始めに計画を立てることが大事」という意味です。

また、今年は【午年】。馬が力強く駆ける姿や馬が陽気で行動力があるということから、【明るさ・活気・前向きさ】が強調される年になると言われています。

みなさんは、今年をどのような年にしたいですか？私は、健康でいられるような生活（甘いものやカロリーの高い食べ物を食べ過ぎない・適度な運動をする・睡眠をしっかりとる）を心がけていきたいと思います。みなさんも様々な目標を立てているとは思いますが、それを達成できるように頑張ってください。目標が見つからない人や目標を立ててもなかなか達成できないという人は、次の5つのポイントを実践してみるといいと思います。



1 何ができるようになりたいかを考える

「やりたいことは何か」から考えて始めるのもよい。

2 やりたいことを数字で表現する

例)「本をたくさん読む」を「1ヶ月に3冊読む」などに変える。

3 目標の難易度を見直す(難しすぎてもやさしすぎてもあまり意味を成さない)

例) 目標タイムを「15秒から12秒に!」を「まずは14秒!」などにして、少しずつ目標に近づけていく。

4 期限を決める

「今年中に」という目標は遠いので、「3月までに〇〇」「6月までに△△」と、最終目標に達するまでの通過点を決めておくと、途中であっても達成感を感じられてよい。

5 何をしていくか具体的に決める

例)「ピアノが上手になりたい」を「毎日夕飯の前に、1時間練習する」などにとすると取り組みやすい。

冬休みモードの生活から抜け出せましたか？



布団に入っても電子機器を使っている、ついつい遅くまで・・・ということはありませんでしたか？遅寝のために寝坊したり、いつもの時間に起床したとしても眠くて仕方がなかったり・・・。今回は、寝坊せずに起床できましたか？



居心地の良い暖かい部屋や暖かいこたつからなかなか出られず、運動不足になってはいませんか？



好きなものを食べてばかり飲んでばかりというような生活はしていませんか？
歯みがきは、しっかりと行うことができましたか？



身支度にかかる時間を知ること、何時に家を出発すると遅刻しないか・何時までに起床すると良いかが分かりますね。

遅刻にはならないまでも、時間ギリギリに登校する人がいます。全員で取り組んでいる【あいさつ運動】に毎回姿が見られない人もいますね。間に合うように登校しましょう。

もうい 冬に猛威をふるう ノロウイルスについて知っておこう！

毎年11月～2月にかけて、ノロウイルスによる感染症が流行します。ノロウイルスは、非常に強い感染力を持っています。潜伏期間（感染から発症までの時間）は24時間から48時間、主な症状は、【吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などです。



食べものから

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することと有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



人から

感染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



体の中で

から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら

物理的に除去	ウイルス不活化
温水で流す 拭き取る	次亜塩素酸ナトリウム消毒 （手の場合） エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

！ 手洗いで徹底予防！



ウイルスは大変小さくて見えないですが、手にはウイルスが付いていると思っておいた方がよいです。

！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えませんが、ホコリや飛沫（しぶき）に付いて、空気中にもたよっていることもあります。

！ 治っても油断しない！



下痢等の症状が治っても、2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。トイレの後には手をよく洗い、感染源にならないようにしましょう。