

ほけんだより

だいごう
第10号

いちねん けい がんたん 一年の計は元旦にあり



あけましておめでとうございます。令和8年、新しい年
がはじまりました。この時期「一年の計は元旦にあり」と
いう言葉を耳にしませんか。簡単な言葉でいうと、一年の
計画は元旦に立てるべきということで、「物事は最初が
肝心である」という意味でも使われます。

この言葉の由来は諸説ありますが、そのひとつとされているのが中国の明時代
に書かれた書物『月令広義』です。実は、一年の計は～の言葉には続きがあり、
「一日の計は晨にあり、一年の計は春にあり、一生の計は勤にあり、一家の計は
身にあり」と続きます。全文を通すと、計画性は日々の満足度に、
勤勉さは人生全体に、健康管理は家族の将来に大きな影響を
与えるという意味合いになります。どんな計画も、健康な体
がなければ続けることはできません。毎日の小さな体調管理
の積み重ねが、一年後、そしてその先の人生を支えていること
を忘れないようにしましょう。



かんせんしょう 感染症にかかったら



感染症の流行期になりました。医療機関において感染症と診断された場合は、
速やかに学校へご連絡ください。感染症の種類によっては、学校保健安全法に基
づき出席停止となる場合があります。詳しくは、荒川定期制ホームページ下部の
「災害時対応」→「感染症による出席停止について」をご確認ください。

気をつけたい「感染症」

インフルエンザ感染症

症状

きょう はつねつ いじょう ずつう かんせつう
急な発熱(38°C以上)、頭痛、関節痛
せんしん いた せき はなみず
全身のだるさのどの痛み、咳、鼻水

対策

てあら てつてい ちやくよう
手洗い・うがいの徹底、マスクの着用
じゅうぶん すいみん えいよう
十分な睡眠と栄養
はや じゅしん とうこう ひか
早めに受診・登校を控える



ノロウイルス感染症

症状

とつせん おうと げり ふくつう
突然の嘔吐、下痢、腹痛
はつねつ けいど かんせんりょく つよ
発熱は軽度またはなし、感染力が強い

対策

しょくじまえ てあら てつてい
食事前・トイレ後の手洗い徹底
おうとぶつ べん てきせつ しょうどく
嘔吐物・便の適切な処理と消毒
はや じゅしん とうこう ひか
早めに受診・登校を控える



新型コロナウイルス感染症

症状

はつねつ いた せき はなみず
発熱、のどの痛み、咳、鼻水
ずつう けんたいかん みかく きゅうかくいじょう
頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚異常

対策

てあら てつてい ちやくよう
手洗い・うがいの徹底、マスクの着用
じゅうぶん すいみん えいよう
十分な睡眠と栄養
はや じゅしん とうこう ひか
早めに受診・登校を控える

