



2025年12月1日(月)  
町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聰  
養護教諭

ま がつ ねん すこ みず くうき つめ  
あっという間に12月になりましたね。水や空気は冷たい  
がつ ほけんもくひょう う か せいかつ  
**12月の保健目標は「かぜに打ち勝つ生活をしよう」です。**

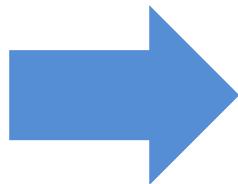
みんな のしよう は や  
南つくし野小ではインフルエンザが流行っています。インフルエンザも  
よほうほうほう きほん おな よほう おこな かんせんしょう う ち せいかつ  
かぜも予防方法の基本は同じです。予防を行い、感染症に打ち勝つ生活を  
こころ 心がけていきましょう。



せんじつ じどうほけんいいんかい かつどう なか てあら じっけん おこな よご みた  
先日、児童保健委員会の活動の中で、手洗い実験を行いました。まず、汚れに見立てた  
せんよう てぬ ひろ ふだんどおり てあら  
専用のローションを手に塗り広げ、普段通りの手洗いをします。その後、ブラックライト  
で照らし、手のどの部分に洗い残し(白く光っている部分)が多いのかを確かめました。  
ゆびさき ゆび つけね あら のこ あ じどう おお たし  
指先、指の付け根を洗い残しポイントに挙げる児童が多くかったです。



て あら まえ  
手を洗う前



ふだんおこな て あら あと  
普段行っている手洗いをした後

いいんかい さいご てあら ほほう かおう て かおう  
委員会の最後には手洗いの方法を、「花王 あわあわ手あらいのうた」(YouTube花王  
こうしきどうが みまな ほいくえん ようちえん き はな じどう  
公式動画)を見て学びました。保育園・幼稚園で聞いたことがあると話す児童もいたので、  
なじ てあら うた  
馴染みのある手洗い歌のようです。



いしき 意識して  
あら 洗ってみよう!

おや ゆび  
親指

てくび  
手首



# これから流行る感染症に注意!!

感染性胃腸炎が流行する季節となりました。現在、本校での流行はありませんが、感染性胃腸炎は感染力が非常に強いため、あっという間に広がってしまいます。ご家庭でも予防に努めるようお願ひいたします

## 《感染性胃腸炎》

●主な症状● 下痢、おう吐、腹痛、吐き気、発熱（38℃以下ことが多い。）



●潜伏期間● 1～2日

●感染経路● ①人から人へ→おう吐物や便中のウイルスが飛び散ったり、手などについて口の中に入ります。

②食品から→十分に加熱しないカキなどの貝類を食べることで感染します。

●予防法● 丁寧な手洗い（石けんを使用し、トイレの後、食事の前は特に丁寧に。その後はきれいなハンカチでしっかり拭き、手をぬれたままにしないようにします。）

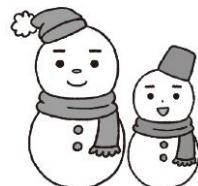
●消毒方法● 次亜塩素酸ナトリウム（ハイターやミルトン等の塩素系漂白剤）が効果的です。

①汚れた衣類は→85℃以上の熱湯に1分浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒する。



②消毒ができたら洗濯機で洗濯する。（他のものと分けて最後に）

冬休みの期間は生活が乱れがちです。新学期、元気に登校できるように、規則正しい生活も心がけてくださいね。



## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ

ゆ ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように

や 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう

す すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう

み みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう