



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

あつという間に12月になり、2025年もあと少しになりましたね。水や空気は冷たいですが、手洗いと換気をしっかり行い、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 12月の保健目標は「かぜに打ち勝つ生活をしよう」です。

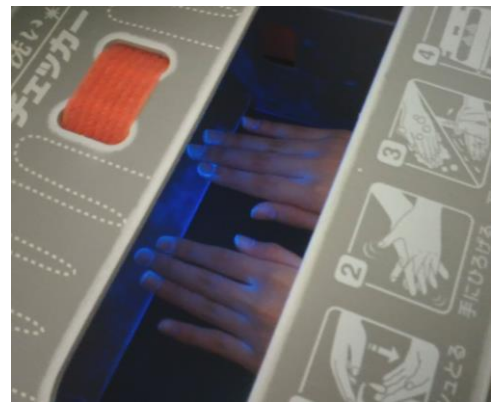
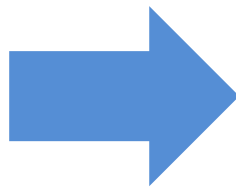
南つくし野小ではインフルエンザが流行っています。インフルエンザもかぜも予防方法の基本は同じです。予防を行い、感染症に打ち勝つ生活を心がけていきましょう。



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)が多いのかを確認しました。指先、指の付け根を洗い残しポイントに挙げる児童が多かったです。



手を洗う前



普段行っている手洗いをした後

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、馴染みのある手洗い歌のようです。



# 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いいたします

## 《感染性胃腸炎》

- **主な症状** ● 下痢、おう吐、腹痛、吐き気、発熱（38℃以下のことが多い。）
- **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うつります。  
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よう。）
- **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消毒ができれば洗濯機で洗濯する。（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

