



ほけんだより



2026年1月8日

町田市立鶴川第一小学校

保健室

1月の保健のめあて

換気をしよう！

あけましておめでとうございます。あつという間に冬休みが終わり、3学期のスタートです。みなさん
は冬休みをどのように過ごしましたか。今年一年を健康に過ごすために、「早寝早起きをする」、「好き嫌
いせず食べる」、「スマホを使いすぎない」など、健康に関する目標を決めてみるのも良いですね。生活リ
ズムを整え、3学期も元気に過ごしましょう。今年もよろしくお願ひいたします。

換気をしないと、こんなことに！？



温かくすごすための冬の服装

● 3つの「首」を温めよう

「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、からだ全体が温かくなります。



● 部屋の中と外

部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。

● 空気の層をつくろう

重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。

● 下着（肌着）を着よう

下着（肌着）は寒さを防ぐとともに、汗を吸いってくれるので気持ちよくすごせます。

身体計測のお知らせ

- 1月9日（金）4～6年生
- 1月13日（火）1～3年生

体育着を忘れずに持ってきてましょう。
結果のお知らせは後日配布します。



ノロウイルスにご注意を！

この時期に気を付けたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイ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、ノロウイ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特徴です。特に、脱水症状を起こしやすい小さな子供や、高齢者がいる家庭では、感染が広がらないよう対策をすることが大切です。

手洗いで徹底予防！



マスクで侵入阻止！



治っても油断しない！



もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・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。



吐いてしまったら…嘔吐処理の仕方

◆準備するもの◆

- ・0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液
※塩素系漂白剤（ハイターなど）を水で薄めたもの
 $0.1\% = 500\text{ml} \text{ に } 5\% \text{ 消毒液を } 500\text{ml} \text{ に } 5\% \text{ 漂白剤を } 1\text{杯分} \text{ ペットボトルキャップ 2杯分}$
- ・ペーパータオル、新聞紙など
- ・マスク・手袋・ビニール袋
- ・ビニールエプロン（あれば）



◆処理の仕方◆

1. マスク、手袋、エプロンを着用する。
2. 嘔吐物をペーパータオルや新聞紙などで外側から内側に向けて拭き取る。
3. 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、消毒液（作り方は左側参照）をしみこませたペーパータオルや新聞紙などで覆うか、浸すように拭く。
4. 10分経ったらペーパータオルを取り除き、着用していたものも含めてビニール袋に入れて捨てる。手洗いも忘れない。