

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

かんき  
換気をしよう！

あけましておめでとうございます。あっ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いいたします。

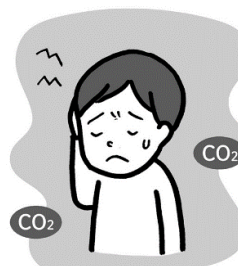
## かんき 換気をしないと、こんなことに!?



くうき  
空気が汚れ、  
いやにお  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に



にさんかたんそ  
二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



ウイルスが増え、  
かんせん  
感染しやすくなる

## あたた 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。

### ●空気の層をつくろう

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



### ●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。

### ●下着（肌着）を着よう

下着（肌着）は寒さをふせぐと  
ともに、汗を吸いとってくれるの  
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！



見えないけれど…  
手にはウイルスが付いていると思っていい！

## ！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただよっていると思っていい！

## ！ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

## 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。



## は 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%=500mlに 5%消毒液を  
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。手洗いも忘れずに。