

# ほけんだより



家庭数で配付

令和5年12月1日  
春日部市立宮川小学校  
保健室

12月の保健目標 **冬を健康にすごそう**

いちだんと風も冷たくなり、いよいよ冬本番。これからはしばらく寒い日が続きます。でも、冬休みやクリスマスなど楽しいこともいっぱいやってきます。寒い寒いとちぢこまらずに、元気に過ごしたいですね。

## 元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

- 朝ごはんを食べる
- 運動する
- 早寝早起きする

みんなもやって、元気マンになろう!

### ていねいな手洗いを心がけましょう



- ①手をぬらし、石けんをあわ
- ②手のひら
- ③手のこう
- ④指の間
- ⑤指先
- ⑥親指
- ⑦手首
- ⑧水でよく洗い流します
- ⑨清潔なハンカチでふきましょ

## 感染性胃腸炎に気をつけよう!

### 感染性胃腸炎

※ノロウイルスなどに感染することで起きる病気です。

#### ★主な症状

嘔吐・下痢・腹痛

#### ★登校基準

嘔吐・下痢症状がなくなった後、体の様子がよくなるまで出席停止。

#### ★予防法

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが予防につながります。



### ◆消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（塩素濃度5%の場合）◆

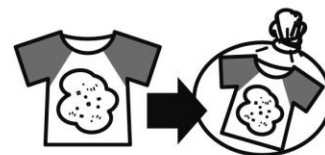
※次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

消毒対象物	濃度 (希釈倍率)	薄め方（希釈方法）
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
衣類やトイレやおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)

参考資料：東京都感染症情報センターHP。疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）

### ◆衣類の消毒方法◆

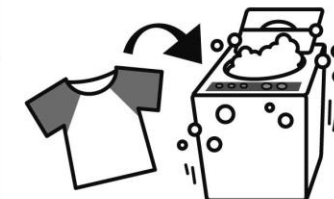
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。



③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



参考資料：東京都感染症情報センターHP。疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）

※次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。

※ノロウイルスにアルコール消毒液は効果がありません。

※嘔吐や下痢など排泄物が付着した衣類等は、感染拡大防止のため、一時洗いせず、そのままお迎えの際、お渡しさせていただきます。