

おうちの方と一緒に読みましょう

1月のほけんだよ！

R8(2026)年1月 八尾市立志紀小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか

ワクワクしますね。冬休みにゆっくりできた分、生活

リズムがくずれている人は、少しずつ学校のリズムに

もどしていきましょう。3学期も元気にすごしましょう！

笑う 福 来る
門には



【おうちの方へ】

健康観察のお願い

登校前に、お子さまの

- ☐ 熱はないか ☐ 顔色がよいか
- ☐ 食欲があるか
- ☐ 便秘や下痢をしていないか
- ☐ 体にかゆみや痛みはないか
- ☐ 表情に変化はないか

をチェックして、学校で元気に生活できる状態であるかを確認してください。

もし熱があつたり、体調が悪い様子がみられたりするときは、無理に登校させないようにしてください。ご協力をお願いします。



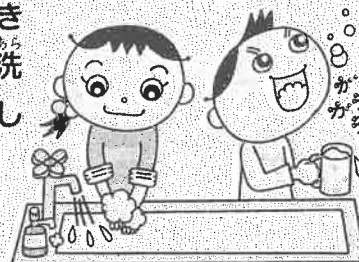
かんせんしょう りゅうこう きせつ
感染症が流行する季節です！



こんなことに気をつけて元気にすごそうね♡

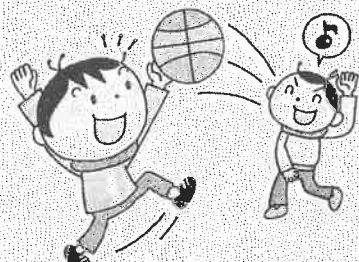
1

外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。



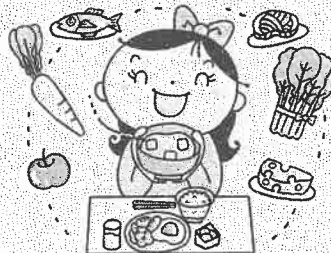
2

寒くても外で元気に遊ぼう。



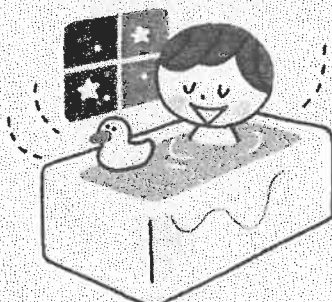
3

好ききらいをしないで何でも食べよう。



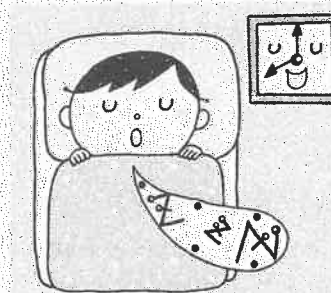
4

お風呂につかって、1日のつかれをしっかりとろう。



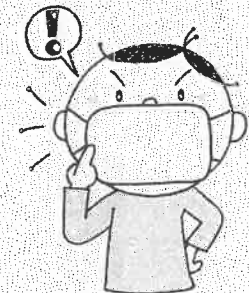
5

早ね早起をし、規則正しい生活をしよう。



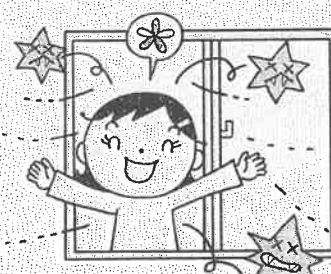
6

せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。



7

窓を開けて新鮮な空気を入れかえをしよう。



かんせんしょう よぼう
感染症の予防にも、
ふだんの生活習慣が
とっても大切です♡

1月のほけん行事

日にち	行事	対象学年
1/15(木)	マラソン前検診	対象者のみ
1/21(水)	はついくそくてい 発育測定	1年
1/22(木)		2年
1/23(金)		3年
1/26(月)	たいそうふく 体操服をわすれずに	4年
1/27(火)		5年
1/28(水)	も 持ってきてきましょう！	6年

おうちの方へ

感染性胃腸炎に気をつけて！



【どんな病気？】

- ・ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎。
- ・子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられる。
- ・石けんを使った手あらいや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながる。

【主な症状】

- 吐き気・嘔吐
- 下痢・腹痛
- 37度台の発熱
- 嘔吐や下痢に伴う脱水症状

☆ 感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間がある。

【二次感染の予防】

感染者の便や嘔吐物にはウイルスが含まれ、感染力が非常に強いので、正しく処理することが大切。

< 感染防止のためのお願い >

風邪による嘔吐下痢症が流行する時期です。下痢・嘔吐などの症状がありましたら、熱がなくても無理をせずにゆっくり休むようにし、早めに病院を受診して下さい。ノロウイルス等による感染性胃腸炎は、出席停止となりますので学校までご連絡下さい。

※保健所の指導により、学校ではすべての嘔吐・汚物を感染性のものとみなし、衛生管理を徹底しています。汚染を最小限にとどめるため、万一衣類等がよごれてしまった場合は、学校では衣類のお洗濯ができませんので、そのまま袋に密封してご家庭にお返しすることになります。ご了承下さい。処理をされる場合は下記の通り、感染に気をつけて行って下さい。

嘔吐物・汚物の処理方法

< 用意するもの >

- ペーパータオル
- ビニール袋（大きめ）
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル（500ml、2ℓ）
- バケツ
- タオル
- 塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

☆消毒薬のつくり方☆

消毒薬A（濃度 0.1%/吐いたものの処理）

500ml のペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤を入れる。

消毒薬B（濃度 0.02%以上/汚れた衣類の消毒）

2ℓ のペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

※消毒液は時間がたつと効果が薄くなるので、作りおきせず、その都度作る。

【吐いたものの処理方法】

- ① ビニール手袋・マスクなどをつけ、消毒薬Aに浸したペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けてふき取る。
- ② ふき取ったペーパータオル・手袋・マスクなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒薬Aをかけ、密封して捨てる。
- ③ ふき取った後の床とそのまわりを、消毒薬Aに浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきする。

☆フタ付きのゴミ箱や屋外のゴミ箱に捨てる。

☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、十分に換気をする。

【汚れた衣類の消毒】

- ①消毒薬Bに 30～60 分間浸す。
塩素で漂白できないものは、85℃で1分間以上熱湯消毒する。
 - ②他のものと分けて、洗濯する。
- ☆感染予防のため、そのまま洗濯機に入れない。

感染予防のため、
処理後は手洗いうがいを
忘れずに☆

