

ほけんだより

No.11

令和7年(2025年)1月15日

札幌市立藤野小学校 保健室

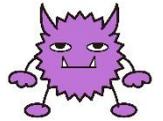


2025年が始まりました。冬休みは、充実して過ごせたでしょうか。今年1年、心と体が元気に過ごせるよう、まずは生活習慣を整えましょう。

《12月の感染症状況》

- インフルエンザ 59名
- 水痘 7名
- 溶連菌感染症 2名
- 手足口病 2名

感染性胃腸炎について



冬は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行ります。

- 潜伏期間 1～2日
- 主な症状 発熱、下痢、悪心、腹痛、嘔吐
- ノロウイルスの便への排出期間 2週間～4週間
- 治療 対症療法(整腸剤・痛み止めなど)が中心
- 予防 トイレ後、調理前などの流水と石けんによる手洗い

石けんでしっかり手を洗おう

手洗いポイント①

しっかり石けんを泡立てよう！！

手洗いポイント②

30秒洗おう。

手洗いポイント③

2回洗うと効果的

手のひら

手のこ

親指をぐるりん♪

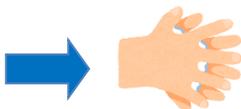


指と指のあいだ

つめのあいだ

手首もしっかり

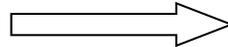
きれいなハンカチでふく



汚染された場所(嘔吐物や便のついた床など)の消毒液の作り方



+



水 2ℓ

5%塩素系漂白剤
キャップ2杯(40ml)

50倍希釈

0.1%消毒液