

のびのび



令和7年12月1日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

＊お子さんと一緒にお読み下さい＊

あっという間に12月がやってきました。雪も降り始め、冬の訪れを感じますね。寒い冬も元気に過ごせるように、冬の身支度をして登校しましょう。

札幌市では現在、インフルエンザ警報が発令されています。発寒東小学校は、学校閉鎖明けから、インフルエンザや風邪症状で欠席する人が減りましたが、油断はできません。残りの2学期も、気を緩めず、感染症対策をしていきましょう。

寒さ対策できていますか？

下着を着よう

体から出る汗や汚れを吸収して、皮膚を清潔に保ち、保温効果を高めます。



重ね着をしよう

重ね着をすると空気の層ができて、体から発生した熱が溜まり暖かくなります。2～4枚、重ね着をするのが良いでしょう。

3つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると体の内側からポカポカします。上手にアイテムを使いましょう。

首：ネックウォーマーやマフラー

手首：長袖、手袋

足首：長ズボン、厚手の靴下
登下校中や外で遊ぶときは、
ぼうしもあると良いですね。



冬場に注意！ ノロウイルス

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは冬に流行し、感染するとげり、おう吐、腹痛、発熱などの症状が起こります。ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、ノロウイルスに感染した人の便や、おう吐物を介して感染します。



ノロウイルスは例年11月ごろから流行する傾向があります。非常に感染力が強く、アルコール消毒はあまり効果がありません。便や嘔吐物を処理するときは、塩素系漂白剤での消毒を徹底しましょう。裏面の処理方法を参考にしてみてください。

ほけんしつ 保健室からのお知らせ

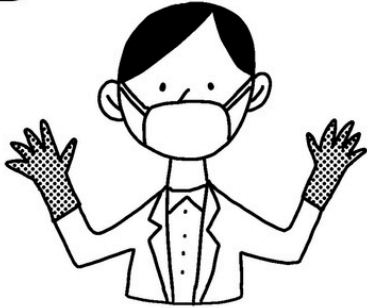
育児休暇に入っていた古川が本日より復帰します。当面の間、保健室の業務は、午前中を古川、午後からを安達の2人体制で行います。

2人でお子さんの健康を支えていきます。困ったときは遠慮なく、保健室までご相談ください。

ノロウイルス おう吐物処理の方法

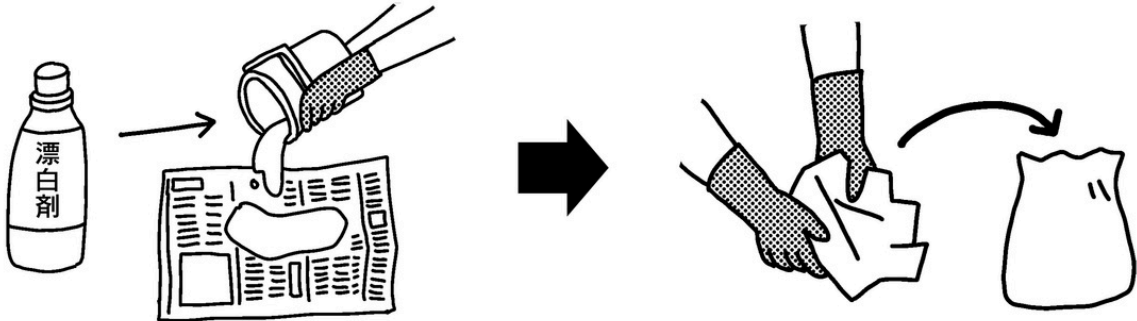
用意するもの 白衣またはエプロン、不織布マスク、ゴム手袋、次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素系漂白剤を使用）、バケツ、新聞紙またはペーパータオル
→ キッチンハイターやブリーチが該当します。

手順

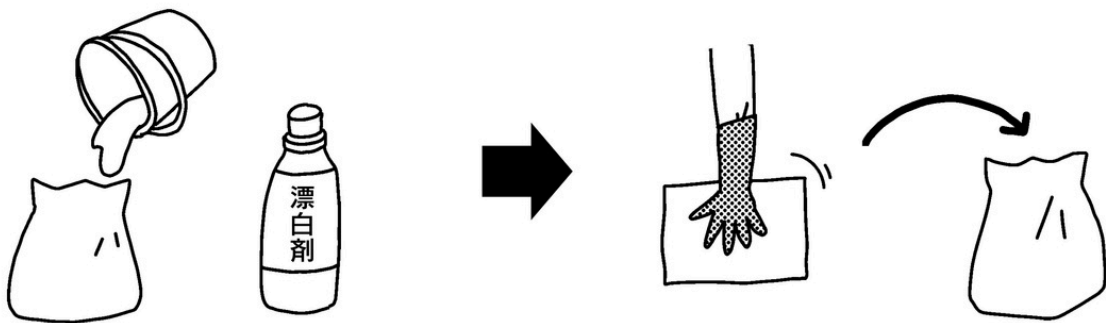


0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液
塩素系漂白剤原液10mLに対し、
水500mLを加えることで濃度が約
0.1%になります。

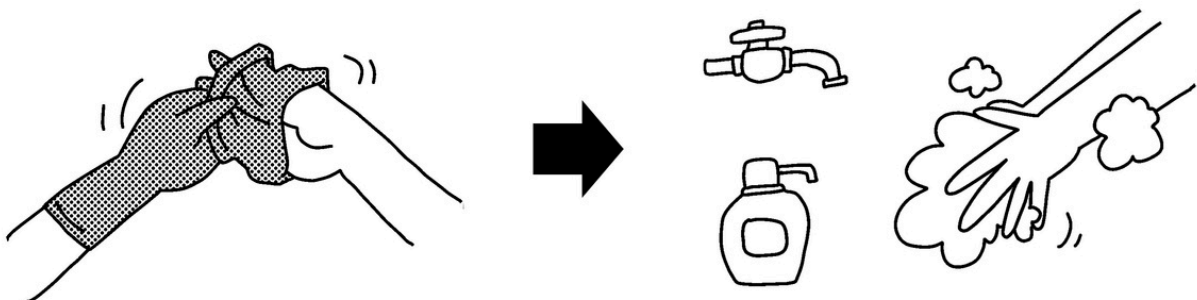
白衣、不織布マスク、ゴム手袋をつけ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液をつくります。



おう吐物に新聞紙（ペーパータオル）をかぶせて、次亜塩素酸ナトリウム溶液を上からかけます。
おう吐物を外側から内側に向けて拭き取り、ビニール袋に入れます。



おう吐物を拭き取った新聞紙（ペーパータオル）をビニール袋に入れ、その中に次亜塩素酸ナトリウム溶液を入れて消毒し処分します。おう吐物があった床を、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。



付着したおう吐物が飛び散らないように、ゴム手袋は裏返しにして外して処分します。最後に石けんを使って、念入りに手洗いうがいをします。