



令和8年(2026年)1月15日

札幌市立みどり小学校

保健室 No. 11

2枚目：感染性胃腸炎について

冬休みが終わり、子どもたちの元気な声が戻ってきました。3学期はスキー学習などがあり、楽しみにしているお子さんもいることと思います。1年のまとめをする3学期。子どもたちが元気に過ごせるよう、保健室からもお手伝いしていきたいです。早寝早起き、食事、運動、トイレタイムなどの生活リズムを見直し、冬休みモードから学校モードに切り替えましょう。

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



スキー学習がはじまります

乗り物酔いが心配な方へ

グラウンドでの学習後、3年生以上のお子さんはスキー場で学習を行います。バスでスキー場に出かけるため、乗り物酔いが心配なお子さんもお子さんではないのでしょうか。お子さんとお読みになり、準備をお願いします。

前日の夜・当日の朝

- ①睡眠をしっかりとりましょう。
- ②朝ごはんを食べましょう。
→食べすぎ、空腹に注意!
- ③エチケット袋(ビニール袋など)をすぐに出せるところに入れておきましょう。
- ④朝、酔い止めを飲んでから登校するのも方法です。→友達と貸し借りはできません。



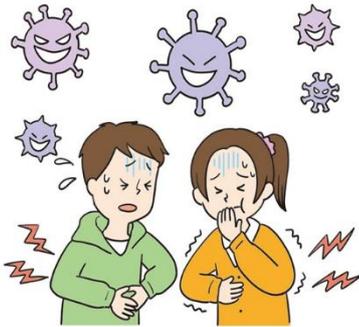
バスの中で

- ①スキーウェアの上着を脱ぎ、帽子・手袋・マフラーなどを外して体温を調節し、リラックスできるようにしましょう。
- ②具合が悪くなったら、先生や近くの人に話しましょう。エチケット袋はすぐに見えるように準備しましょう。

感染性胃腸炎に注意してください

札幌市では2学期の後半から感染性胃腸炎が流行しています。中でも、ノロウイルスは感染力が強いため注意が必要です。嘔吐・下痢・発熱などの症状が改善しないときには早めに受診するようにしましょう。受診後、ノロウイルスによる胃腸炎と診断されたら、学校までお知らせください。

ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の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心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

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。



⚠️ 手洗いで徹底予防!



⚠️ マスクで侵入阻止!



⚠️ 集団の中で吐かない!



⚠️ 治っても油断しない!



2週間はウイルスの排泄が続く

消毒の仕方

嘔吐した場合には、ノロウイルスの感染を想定して対応します。

- ① 便や嘔吐物に触れない。(使い捨て手袋を使用する。) また、マスク、捨ててもよいエプロンを着用する。
- ② 汚物はペーパータオルなどで集めて密封する。汚物が付いた所は、0.1%の塩素系漂白剤(水 500ml あたりペットボトルのキャップ 2 杯: 10ml) をかけ、10 分後水拭きする。使ったものは密封して捨てる。
- ③ 衣類に付いた場合は熱湯消毒する。
- ④ 汚れたら、ドアノブなども床と同様に拭く(消毒薬の濃度は床と違う。)



御家庭では、床やドアノブの素材を確かめてから実施してください。

※次亜塩素酸ナトリウム濃度 5% の場合