

# ほけんだより1月

令和8年1月9日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

たのしい冬休みを過ごすことができましたか？

新しい一年が始まるにあたって、健康に過ごすための自分なりの目標をなにか考えてみませんか？例えば、「毎日、朝ごはんを食べる」「夜は10時までには寝る」「1週間に1回はゲームをしない日をつくる」などです。ちなみに私の目標は、「毎日少しでも体を動かすようにする！」にします。ぜひ、みなさんの目標も教えてくださいね！



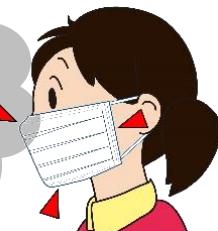
しっかり続けることが大事です！



●アルコール消毒は指先から  
手全体によくすりこもう



●マスクは、鼻から  
あごまでおおう



●換気のポイントは  
2カ所を対角線に



●早ね早起きのリズムで  
しっかり休もう



●バランスの良い  
食事を1日3食



●寒さに負けず、外遊びで  
からだをきたえよう



# つめのびてないかな?

なが  
つめが長いと...

- いふく 衣服などにひっかかる
- わ 割れたり、欠けたりして、けがにつながりやすい
- ともだち 友達にけがをさせてしまうこともある
- よご つめに汚れがたまりやすくなる

しんばい きけん などの心配、危険があります。



つめがのびたら  
こまめに切ろうね



## 爪の健康〇×クイズ

Q1

つめは長く伸びてから切ったほうがよい。  
〇か×か、どっち?

A1



爪は、長くなると(手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると)割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろいうように、爪を切りましょう。



Q2

手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。  
〇か×か、どっち?

A2



子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。

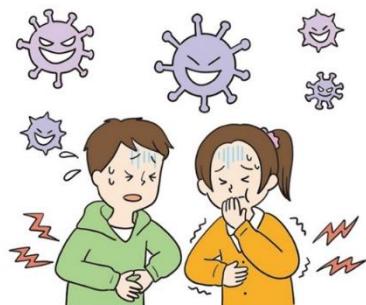


## ノロウイルスに注意!

この時期に気をつけたい感染症の1つに、「感染性胃腸炎」があります。

感染することによっておう吐、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、脱水症状を起こしやすい小さな子供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。



## 【塩素消毒ですばやく処理を!】

ノロウイルス等のおう吐物、ふん便にはアルコール消毒は効きません。処理には次亜塩素酸ナトリウムの希釀液を使用します。(※衣料用のワイドハイターは酸素系漂白剤なので効きません。)

	市販の漂白剤(塩素濃度約5%の場合)	希釀方法	
		水	塩素系漂白剤
おう吐物やふん便などで汚染したところ	濃度約0.1%		ペットボトルキャップ2杯分
調理器具、トイレのドアノブ、便座などの消毒	濃度約0.02%	ペットボトル500ml	ペットボトルキャップ1/2杯分