

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

楽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！



しっかり続けることが大事です！

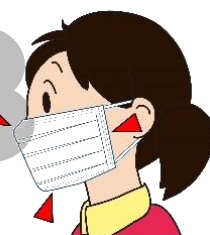


●手洗い・うがいは習慣にしよう！

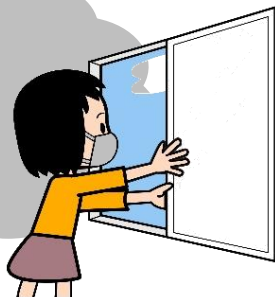
●アルコール消毒は指先から
手全体によくすりこもう



●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



つめのびていないかな？

つめが長いと、...

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

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 爪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、指より爪が出ています）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
×

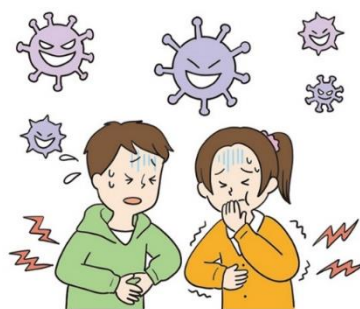
子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



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ので、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釈液を使用します。（※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）	希釈方法	
		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 500ml	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%		ペットボトルキャップ 1/2杯分