

すこやか1月号

令和7年1月8日
長崎小学校 保健室

* 今月の保健目標 *

さむ ま しせい
寒さに負けずよい姿勢をしよう

あ 明けましておめでとうございます。いよいよ3学期がはじまりました。今年度も残りあと3
かげつ 月です。寒い日は、まだまだ続きますが、新たな気持ちでスタートしたいですね。「早寝・早
おき あさ わす せいかつ ととの しんがっき
起き・朝ごはん」を忘れずに、生活リズムを整えて、新学期をスタートさせましょう。

1月保健行事

日	曜	項目	対象	時間	備考
8・9	木・金	身体測定	全学年		体育着で受けます
21	水	がんに関する教育	6年	8:45~	理科室



ある
**歩くときも
背筋を伸ばそう**

さむ ねこ ぜ ある
寒くて**猫背**になって歩いていませんか。
ねこ ぜ つづ からだ ふ たん
猫背を続けていると体に負担がかかって
かた よう つう ず つう げんいん
肩こりや**腰痛**、**頭痛**などの原因にな
ります。
ねこ ぜ ふせ い しき
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
ある
歩きましょう。

すこ さき
少し先を
みる

かた ちから
肩の力を
抜く

なか かる
お腹に軽く
力を入れる

うで うし
腕を後ろに
引くように
動かす



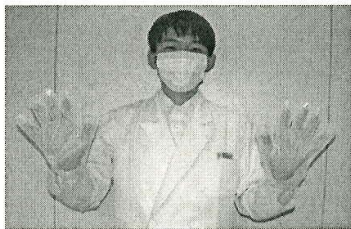
こんげつ しせい
※今月は「**姿勢タイム**」もあります。**良い姿勢を意識して、元気に過ごしましょう。**

保護者の方へ

- 冬休みの「歯みがきカード」にご協力いただきありがとうございました。次回は2月に行います。
- 1月21日(水) 1時間目(8:45~9:30) 理科室で、東邦大学医学部教授医学博士柁木直文先生による「がんに関する教育」(対象児童6年生)を行います。専門的なお話を伺える良い機会ですので、保護者の方もご興味ありましたら是非ご参加ください。
- 学校で嘔吐等があり、衣服が汚れた場合は、感染予防のためにビニール袋に入れて洗わず返却いたします。なお、吐物処理の方法につきましては、裏面に参考資料を添付いたします。資料を参考にご対応ください。ご理解・ご協力をお願いいたします。

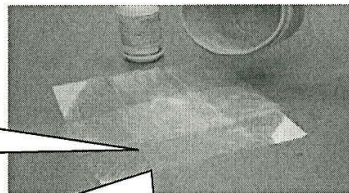
吐物処理の手順

- ① 汚染場所に関係者以外の人が近付かないようにします。
- ② 処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。



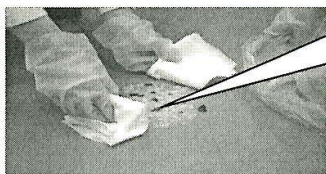
カーペット等は色に変色する場合があります。

- ⑤ おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルを浸すように拭きます。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、拭き取って10分程度たったら水拭きします。

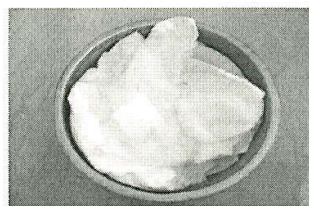
- ③ おう吐物の上（周辺も）から使い捨てのペーパータオルを覆い塩素を噴きかけ、外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。



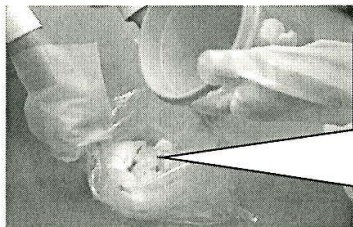
同一面でこすると汚染を拡げるので注意

- ⑥ 使用した着衣は廃棄が望ましいが、消毒する場合は下記の手順で行います。

- ① 付着したおう吐物を取り除く（手袋着用）。
- ② 熱湯につけるか、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分つける。
- ③ 他のものと別に洗濯機等で洗濯する。

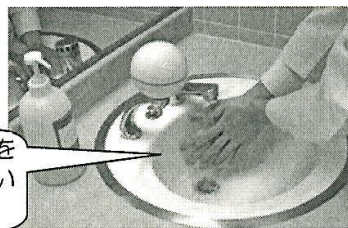


- ④ 使用した使い捨ての布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分します。



ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ消毒する。2重にして包み燃えるごみに捨てる。

- ⑦ 手袋は、付着した吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返してはずします。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。



処理後は手袋をはずして手洗いをします。

※ その他の留意点

○可能ならば、吐物処理後にシャワーを浴びるのが望ましい。

【ポイント】

- 嘔吐物を処理した後48時間は感染の有無に注意してください。
- 嘔吐物の処理時とその後は、大きく窓を開けるなどして換気し、換気設備がある場合には必ず運転してください。

※ 「社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル第3版」より一部抜粋