

# 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 さむ ひ つづ  
ヶ月です。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 あさ わす せいかつ ととの しんがつき  
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



### 歩くときも 背筋を伸ばそう

さむ ねこ ねこ ぜ  
寒くて猫背になつ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らつて  
かた ふたん よう つら ずつら  
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな  
ります。  
ねこ ぜ ふせ  
猫背を防ぐためにこんなことを意識して  
ある いしき  
歩きましょう。



※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

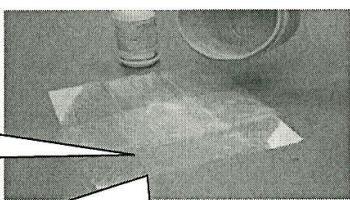
- 冬休みの「歯みがきカード」にご協力いただきありがとうございました。次回は2月に行います。
- 1月21日(水)1時間目(8:45~9:30) 理科室で、東邦大学医学部教授医学博士柄木直文先生による「がんに関する教育」(対象児童6年生)を行います。専門的なお話を伺える良い機会ですので、保護者の方もご興味ありましたら是非ご参加ください。
- 学校で嘔吐等があり、衣服が汚れた場合は、感染予防のためにビニール袋に入れて洗わず返却いたします。なお、吐物処理の方法につきましては、裏面に参考資料を添付いたします。資料を参考にご対応ください。ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 吐物処理の手順

- 汚染場所に関係者以外の人が近付かないようにします。
- 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。



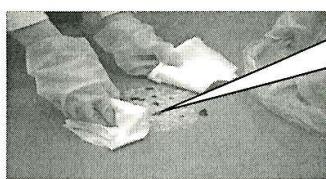
- おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルを浸すように拭きます。



カーペット等は色が変色する場合があります。

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分程度たつたら水拭きします。

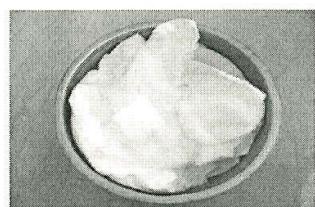
- おう吐物の上（周辺も）から使い捨てのペーパータオルを覆い塩素を噴きかけ、外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。



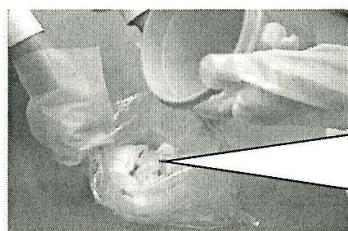
同一面でこすると汚染を広げるので注意

- 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。

- 付着したおう吐物を取り除く（手袋着用）。
- 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。
- 他のものと別に洗濯機等で洗濯する。

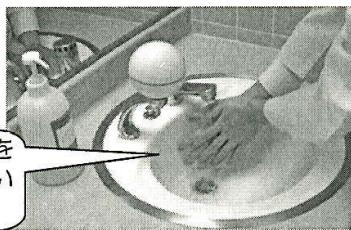


- 使用した使い捨ての布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分します。



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。

- 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。



※ 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。

処理後は手袋をはずして手洗いをします。

【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