

ほけんだより 臨時号

大阪市立太子橋小学校 保健室 令和8年1月26日発行



感染症にご注意！

先週末より徐々にインフルエンザ・感染性胃腸炎が増加してきました。予防の基本は手洗いです。学校でも指導しますが、おうちでもていねいに手洗いをするようにしてください。そして、早寝で十分な睡眠を取るようお願いします。

✓ 予防のキホン！手の洗い方

1 石けんをつけ
手のひらをこする



2 手の甲を反対の
手でこする



3 両手を組んで
指の間を洗う



4 指先と爪の間に
こする



5 親指をねじる
ように洗う



6 手首をねじる
ように洗う



洗った後は、水で30秒流し
清潔なハンカチなどで、しっかり
乾かしましょう



キモチワルイ… 吐き気・嘔吐

冬に特に流行するのが「感染性胃腸炎」、いわゆる「お腹の風邪」です。

症状

吐き気
嘔吐
下痢
腹痛
発熱 など

対応

吐き気を感じたらすぐトイレへ。エチケット袋も用意。
吐物は手袋・マスクで処理。塩素系漂白剤で消毒。
作業後は石鹸でしっかり手を洗う。
30分～1時間は何も与えず安静にし、脱水予防に
経口補水液などを少量ずつ頻繁に飲ませる。



インフルエンザも増えてきました！

最近のインフルエンザの傾向は「高熱→解熱→高熱」という特徴があります。
「熱が下がったから大丈夫」と油断せず、お子様の様子を見守ってください。
インフルエンザと診断された場合は、ご連絡をお願いいたします。

