

# 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



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



4 指先と爪の間を  
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



### | 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。  
作業後は石鹼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。

