

😊お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話する時間を作ってください😊



# ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ  
精義小学校 保健室 第16号



たよりはロイロノ  
ートにも配信して  
います！

## 「おなかがいたい」症状に注意してください

はげしいげり おうと しょうじょう ひきお まいとしふゆば りゅうこう かんせんせい  
激しい下痢や嘔吐などの症状を引き起こすノロウイルス。毎年冬場に流行する感染性胃  
腸炎の主な原因であるノロウイルスは感染力が強いのが特徴です。集団活動を行う  
がっこうは、とくに感染が広がりやすい場所です。感染した子どもがウイルスを持ち帰り、家族に  
ひろがるケースもありますので、注意しましょう。



## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

ふゆ たいない はい かんせんせい いちようえん ちゅうい  
冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増え  
ます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

### 症状



ふくつう げり  
腹痛・下痢

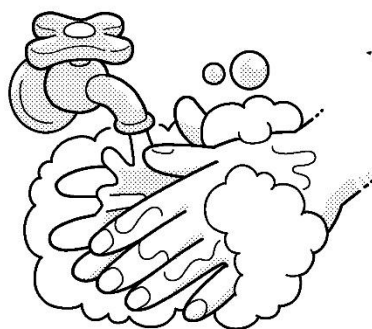


け はき気・おうと(はく)



はつねつ ずつう 発熱や頭痛など

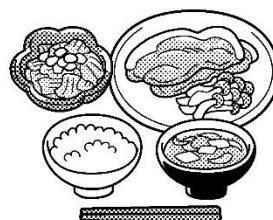
### 手洗いでしっかり予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう



い トレに行った後



しょくじ 食事をする前

©少年写真新聞社2025

かんせんせい いちようえん れいねん ころ ふえはじ りゅうこう  
感染性胃腸炎は例年10月頃から増え始め、12、1月に流行のピークをむかえます。

たべもの かん しょ ひと おおく あつまる きけん ひそ  
食べ物に関する場所や人が多く集まるところにノロウイルスの危険が潜んでいます。

# ノロウイルスの感染経路



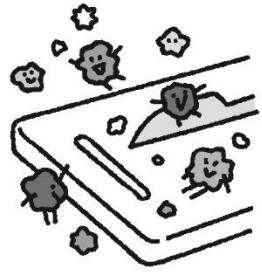
ウイルスが便や吐しゃ物から気づかないうちに手を介して口に入る。



乾燥した吐しゃ物が埃やちりになり舞ったウイルスを吸い込む。



ウイルスをもった二枚貝を不十分な加熱で食べる。



調理する人が感染に気づかず調理しウイルスがついた食品を食べる。

• 感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。嘔吐物や、疑わ

しいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。

• 消毒には85℃で1分以上の加熱をするか、塩素漂白剤をうすめた

消毒液を使うことが有効。アルコール消毒では殺菌されない。

• 体調が悪い、吐き気がするときは、すぐに先生に教えてください。(食べる量、食べる場所など

体調にあわせたいと思います。相談してきめましょう。)



○ ○ ○ こんなときには、手を洗いましょう ○ ○ ○

外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



調理の前



動物にさわった後



食べ物にさわる前と後



いつもポケットに  
きれいなハンカチを



◆ ◆ ◆ 健康的な生活は「手洗い」から ◆ ◆ ◆

目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。

