

# ほけんだより



山田小学校

令和8年1月

保健室

ふゆ 冬になると増えてくる

## かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎について



かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、ふくつう げり おうと はつねつ 腹痛や下痢、嘔吐、発熱などのしょうじょう 症状がでます。



おうと げり ばあい 嘔吐や下痢の場合は、**すいぶんほきゅう** 脱水症状に**き**をつけるようにしてください。

また、おうとぶつ べん 嘔吐物や便にはウイルスなどが含まれてい  
ます。かていない ひろ 家庭内で広げないために、てきせつ しょうり 適切な処理と  
しょうりご てあら ひつよう 処理後の手洗い、うがいがが必要です。

## おぶつ しょうりほう 【汚物の処理法】

□つか す 使い捨てのマスクや手袋を着用します。

□よご いふく うす えんそけいひょうはくざい 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。

※いろ お 色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸しましょう。

□よご ばしょ 汚れた場所もしっかり消毒します。

□しょうどく つか てぶくろ 消毒に使った手袋などはしっかり封をして処分します。

□かんき 換気をします。

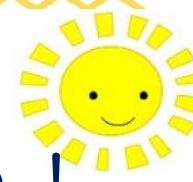
ノロウイルスの場合、いっばんてき 一般的なアルコール消毒はあまり効果がなく、**じあえんそさん** 次亜塩素酸ナトリウム  
(えんそけいひょうはくざい 塩素系漂白剤) でのしょうどく 消毒が有効です。



しょうどく ゆうこう アルコール消毒が有効でない分、  
りゅうすい てあら もっと 石けんと流水による手洗いが最も  
だいじ かんせんよぼう 大事な感染予防になります。



## ふゆ いしき 冬こそ意識しておひさまの ひかりをあびましょう！



冬は、「さむいから…」と家の中で過ごす時間が長くなりがちですが、たいよう ひかり 太陽の光を浴びないとからだ なか た 体の中で足りなくなってしまうものがあり、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。

### ふそく 不足するもの① **ビタミンD**

ビタミンDは、にっこう あ 日光を浴びることで  
たいない つく 体内で作られます。カルシウムを  
きゅうしゅう 吸収しやすくしてほね 骨をじょうぶに  
するという はたら 働きがあります。

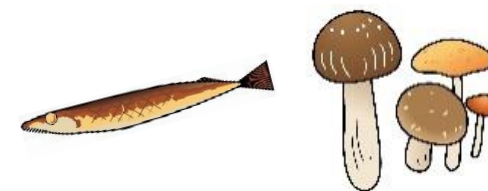
### ふそく 不足するもの② **セロトニン**

にっこう あ 日光を浴びるとセロトニンという  
ホルモンがぶんびつ 分泌され、いか ふあん 怒りや不安  
などをおさえて しあわ 幸せを感じやすくな  
ります。

※ビタミンD、セロトニンは食べものからとることもできます。

### 【ビタミンD】

キノコ類、さかな 魚などを食べましょう。



### 【セロトニン】

にく さかな たまご 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンからつくられます。



ビタミンDもセロトニンもとてもたいせつ 大切！  
たべものだけではじゅうぶん 十分にとることは  
むずか 難しいため、ひるま せきよくてき そと で  
過ごす時間をじかん つく 作るようにしましょう！



2026年も、  
ねが よろしくお願いいたします。

