

# ほけんだより

## = 2月号 =

令和8年 2月 2日  
板橋区立志村小学校  
校長 佐久間 康弘  
保健室 小林 史弥



とても寒い日が続いています。冬を元気に乗り切れるよう、バランスの良い食事をする・たっぷりと睡眠をとる・しっかりと手洗いするなど、生活習慣を整えましょう！

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

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



腹痛・下痢



はき気・おうと（はく）

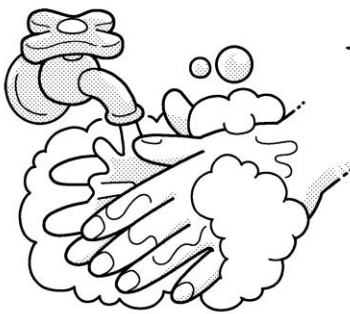


発熱や頭痛など

ノロウイルスはとても感染力が強いため、少しのウイルスが口から入るだけで感染します。ノロウイルスが原因と考えられる嘔吐があったら、塩素系の消毒剤で丁寧な拭き取りや処理をする必要があります。

もし、「気持ち悪い」と感じるがあったらすぐに近くの大人にいきましょう！

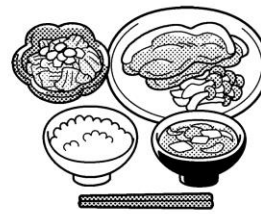
#### 手洗いでしっかり予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう



トイレに行った後

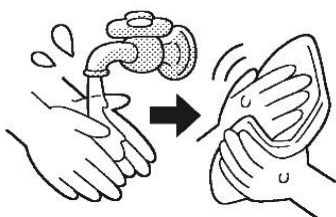


食事をする前



### ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事を取りましょう。