



# ほけんだより 1月号



2026年1月5日  
いちご保育園  
看護師 佐々木

## あけましておめでとうございます。

新しい1年が始まりました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

### 1月の保健行事予定

9日(金)●身体側定

14日(水)●乳児健診(0歳)

●健康診断(5歳)

※他のクラスのお子さんも気になることや 園医に相談  
がある場合には、当日一緒に診てもらいますので前日  
までにお知らせください。

### しもやけ あかぎれ



寒いところと暖かいところを行ったり来たりすると、血のめぐりがわるくなつて、手・足・耳などが・赤くはれる・かゆい・いたいといった症状が出ることがあります。これを「しもやけ」といいます。

小児は皮膚が薄く血流調節が未熟なため、発症しやすいとされています。

#### <予防法>

・手袋や靴下を使用し、手足が冷えることを防ぐ。

・手足を濡れたままにしない。手を洗ったらすぐに拭きましょう。

・ストーブやお湯などで急激に温めない。

・朝晩とこまめに保湿を心がけましょう。

空気がかわいている冬は、皮膚の水分がうばわれて、指や手のひら、足やかかとが切れてしまうことがあります。ひどくなると、血が出たり、しみたりして痛みがあります。これを「あかぎれ」といいます。

#### <予防法>

・手を洗ったらすぐに拭きましょう。

・朝晩とこまめに保湿を心がけましょう。

・出血する程の場合はお医者さんに相談しましょう。

### ⚠️ 感染性胃腸炎が流行する時期です ⚠️

感染性胃腸炎とは主にアデノウイルス、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルスなどが原因で発症します。

主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱(発熱しない場合もあり)です。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることがあります。園の登園基準は、「嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること」です。下記の対策はノロウイルス以外にも適応しますので、ご参考下さい。

## 家庭でできるノロウイルス対策

### ふだんからのノロウイルス対策

#### 手洗い

ノロウイルスを運ぶのはあなたの手！



#### 加熱

二枚貝等の食品は、中心部まで十分火を通す。  
子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人は特に注意！



### ノロウイルス Q&A

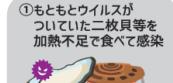
#### ① 注意が必要な季節は？

特に冬に流行しますが、  
1年中注意が必要です。



#### ② どのように感染する？

ノロウイルスはヒトの体内で増え、  
便やおう吐物の中に排出されます。  
その後は、主に次の経路でヒトに感染します。



#### ③ 感染したらどうなる？

潜伏時間	食べて1日~2日くらいで発症
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(37~38°C)

・回復した後も1週間程度、便中にウイルスが排出されるので、トイレ周りの消毒等を継続ましょう。

・おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に注意し、病院を受診しましょう。

### 自分や家族がノロウイルスに感染したかもしれないと思ったら

#### ① おう吐物の処理

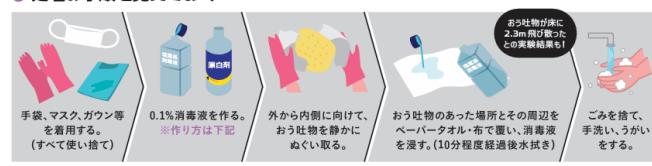
おう吐物には大量のノロウイルス！



#### ● おう吐物処理セットは事前に準備

セットの例 ベーパータオル・布・ごみ袋・バケツ・マスク・手袋・ガウン・スリッパ・塩素系漂白剤・ペットボトル等

#### ● 処理の手順を覚えておく



#### ② 消毒

##### ● キッチン 調理器具、ふきん、スポンジ等



熱湯で消毒(85°C 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。

##### ● トイレ ドアノブ、水洗レバー、便座等



0.02%消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。

##### ● 衣類・リネン類



ウイルスが飛ばれないよう静かに洗い、熱水洗濯(85°C 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。

#### ③ 風呂

・下痢をしている人は、一番最後に入浴する。タオル、バスタオルは共用しない。

・風呂は毎日洗い、湯船の水は毎日換える。

#### ④ 調理

・体調が悪い時は調理をしない。

・食器や調理器具はよく洗って消毒する。

・調理前の手洗いを徹底する。

### 消毒液の簡単な作り方(塩素系漂白剤の希釈法:原液濃度5~6%の場合)

※原液濃度により目的濃度よりも若干濃くなる場合があります。

#### おう吐物・便が付いた場所、物の消毒用

(0.1%消毒液)



#### キッチン、トイレ、衣類・リネン類等の消毒用

(0.02%消毒液)



#### 使用上の注意点

・容器の「使用上の注意」を必ず確認する。

・効果が弱まるため、作り直さない。

・汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使用する。

・誤飲、誤使用を防止するため、希釈後の容器に「消毒液」と記載しておく。



令和7年1月 登録番号(6)29

編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部  
健康危機管理情報報課

電話 03-3363-3472

東京都ホームページ  
「食品衛生の窓」はこちら

リサイクル適性マーク

VEGETABLE MILK



この情報は、日本農業研究開発機構  
リサイクル適性マーク

VEGETABLE MILK