

緊急食中毒情報 ノロウイルスについて

性質：とても小さい。主に海の中にいる。二枚貝の胃腸にいる。人間は食べ物に付いているのや、手に付いているのを食べると発症。また、舞い上がっているノロウイルスを吸い込んでも発症。体の中に入った2日後に、吐き気、腹痛、下痢になる。症状がひどい人と軽い人がいる。2, 3日で症状は治まるがこの間に吐いた物やトイレのドアから、他の人に移り広まる。

そこで大流行を防ぐポイントについて考えてみましょう。

〈他の人に移さない様な、吐き方をしましょう〉

- 1 我慢してトイレの便器の中に出す
- 2 トイレまで我慢できない時は、バケツ、ゴミ箱の中に出す。
- 3 近くにバケツやゴミ箱が見当たらない時は、ナイロン袋やタオルに出す。
- 4 ナイロン袋やタオルもない時は、しゃがんで手や自分の服でおおって出す。
*身長が160cmの人が立って吐くと、半径2mの範囲に飛び散ります。
しかし、しゃがむと30cm程にできます。感染する人を減らせます。



ヨーグルトをはいた物にみたてて、実験をしました。
←立って、はくとブルーシートの端まで飛び散りました。

〈ハンカチでインフルエンザの流行も予防しましょう〉

- 1 咳の場合も、マスクやハンカチで覆いましょう。
- 2 手を石けんで洗いましょう。ハンカチで水分を取りましょう。
*規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

3年生は、高校の受験がもうすぐです。朝から頭が働くように生活リズムを整えましょう。そして、インフルエンザやノロウイルスにならないように普段の生活にも気をつけましょう。

〈あなたの受験生度チェック〉

次の質問に自分があてはまる場合、□に✓を入れましょう。

- 1. 朝は6時半には起きている
- 2. 夜は遅くても11時には寝ている
- 3. 朝ごはんは毎日かかさず食べている
- 4. 給食は残さず食べている
- 5. 野菜やくだものを多くとるようにしている
- 6. 間食はひかえめにしている
- 7. 夜食はひかえめにしている
- 8. 食事の前やトイレのあとは石けんで手洗いをしている
- 9. 外から帰ったらうがいをしている
- 10. 軽い運動などで体を動かすようにしている

あなたの受験生度チェック、いかがでしたか？

点数結果から、おもに生活面での受験への心構えがどれくらい、できているかをみましょう。

10～8点だった人・・・受験生としての自覚があるようですね。
 7～5点だった人・・・もう少しです。がんばろう。
 4点以下だった人・・・今日からでも生活を見直そう。

受験生のための4つの生活ポイント

<p>ポイント1 早寝早起き</p> 	<p>ポイント2 朝ごはんをしっかりと</p> 
<p>ポイント3 間食、夜食はほどほどに</p> 	<p>ポイント4 かぜや感染症を予防しよう</p> 