

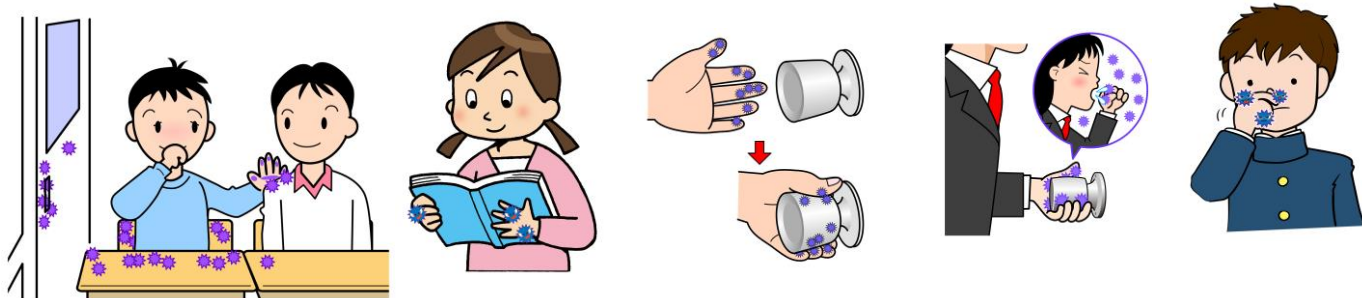
ほけんだよ！

12月

R2.1 2.3
輪島中
NO.8

カレンダーも残り1枚となり、今年もあとわずかになりました。感染症予防には手あらいが大切です。食事の前、外から帰った後、必ず石けんで、手あらいをしましょう。夜更かし、睡眠不足は免疫力を低下させます。かぜぎみの時は、遅くまで起きていないで、早めに寝るなど、自分で健康管理をしっかりと、残り1ヶ月元気に過ごしましょう。

★感染症の予防には・・まず、手洗い、消毒！



ウイルスはいろんな所に・・本から別の人へ・机から手に・ドアからドアに・そして手から口、鼻、目へ・・

ウイルスの侵入を
防ぐには・・？



手洗いや消毒で手を清潔に保ちましょう！マスクをして人にうつさない！

★常に窓をあけて、換気を！

感染症の予防にはウイルスの数を増やさないためにも、換気が大切です。寒くなり教室にも暖房が入っています。部屋の温度をなるべく下げないように換気をするために、教室の窓と入り口のドアを対角線上にあけて、常に空気の入れ換えをしています。寒いからといって、閉めないようにしましょう。

寒い人は、下着を重ね着する。スカートの下にはタイツをはく。など、自分で防寒対策をしましょう。



<自分の体は自分で守る！免疫力UP!!>

登校した時、体育の後、給食の前、掃除の後など、こまめに手洗いや消毒をしてウイルスの侵入を防ぎましょう。手洗いや消毒をする、人ごみを避ける、換気をする、など、感染症の予防には大切なことがたくさんあります。そして、忘れてはいけない大切なこと、それは・・免疫力をアップして強い体をつくることです。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度な運動をして、免疫力をアップさせておけば、もしもかかったとしても、症状も軽く、早く回復するはずで。普段からの生活習慣がとても大切です。自分で気をつけてできることは実行し、体づくりを心がけてほしいと思います。



★ ノロウイルスによる

感染性胃腸炎に注意！！ ★

ノロウイルスとは・・・☆

ノロウイルスは人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。

11月～3月にかけて流行し、感染力が強く、感染すると胃腸炎を起こします。

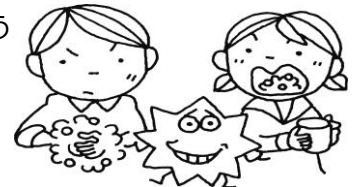
症状は吐き気、嘔吐、下痢、発熱が主な症状です。このような症状は1～3日で治まります。人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。

☆ 人から人への感染を予防するポイント ☆

- ・人から人への感染では、ウイルスが手などについて口に入る場合と吐物の飛散からうつる場合があります。
- ・感染予防の最も有効な対策は「手洗い」です。トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石けんで十分手洗いをしましょう。**インフルエンザと違いアルコール消毒は効果がありません。**
- ・患者の便やおう吐物进行处理するときは、部屋の換気を行いながら、使い捨てのマスクとビニール手袋を着用し、ペーパータオルでふきとります。汚れた床は塩素系漂白剤（ハイターなど）で消毒します。その後石けんでていねいに手洗いし、うがいもしましょう。
- ・塩素系漂白剤で便座、トイレの床、ドアノブ、手すり、レバー、水道の蛇口など、みんながさわるところを消毒しましょう。
- ・ノロウイルスは乾燥すると、空気中にたどよい、これが口に入って感染することがあるので換気も重要です。

☆ 食品からの感染を予防するポイント ☆

- ・カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱してから食べましょう（85℃以上で1分間以上の加熱が必要です。）
- ・野菜や果物は、調理前に流水で十分に洗いましょう。
- ・調理前に、手指や調理器具の洗浄を徹底しましょう。

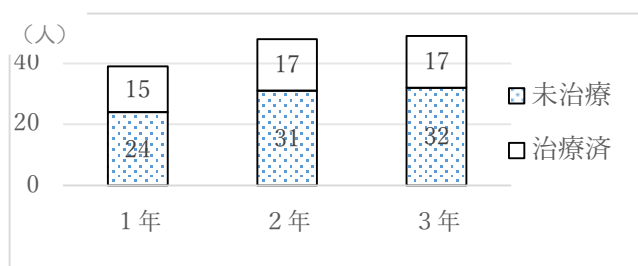


★むし歯、治療しましたか？



まだ、治していない人は87人います。現在通っている人もいますが、まだの人はできるだけ早く治療を開始しましょう。

	未治療	治療済
1年	24	15
2年	31	17
3年	32	17
合計	87	49



健康委員会で感染症予防の標語を募集しました。優秀作品は、次回ほけんだよりでお知らせします!!お楽しみに……