



世矢小学校

第 8 号

元年12月2日

< 12月の保健目標 >

○ 冬を健康に過ごそう。

県内や市内では「インフルエンザ」や「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」が発生！ 本校での発生はありません！

今年もあとわずかとなりました。気温が急に下がり、朝晩は冷え込んできました。県内では、県南を中心に「インフルエンザ」が流行しています。例年より早い流行とのことです。市内の学校では、すでに「インフルエンザ」や「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」が発生しています。本校での発生はありませんが、うがい・手洗い、マスクの着用など予防に努め、「今年の冬は、かぜをひかないぞ！インフルエンザにもかからないぞ！」という意気込みをもって、毎日を大切に過ごしてほしいと思います。

インフルエンザにかからないために・・・

- 1 外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。指の間と指先も、石けんでいねいに洗いましょう。
- 2 外出時、特に人ごみでは、マスクをつけましょう。
- 3 一日3回、しっかり食べましょう。ビタミンA（粘膜強化）、ビタミンC・E（免疫力を高める）のある物は、特に食べるようにしましょう。ビタミンA…牛乳・チーズ・ほうれん草・レバー、ビタミンC…ピーマン・キャベツ・いちご、ビタミンE…卵・かぼちゃ・大豆など
- 4 部屋の換気と加湿をしましょう。
- 5 入浴して体を温め、睡眠をたっぷりとり疲れを取り、免疫力を高めましょう。
- 6 洗髪後のぬれた髪は、「冷え」のもとです。髪の根本や首筋を、特によくかわかしましょう。
- 7 ウイルスは、歯の汚れにも付くので、歯みがきはていねいに行いましょう。
- 8 口呼吸ではなく、鼻呼吸をしましょう。のどを、冷たい空気やウイルスから守ります。



気をつけよう！「ノロウイルス」

「ノロウイルス」による「感染性胃腸炎」は、年間を通して発生しますが、特に寒い時期に流行します。「ノロウイルス」は感染力が強く、「ノロウイルス」に感染した人の吐いた物や便を触った手などを通じて他の人に感染します。感染を広げないためには、吐いた物を適切に処理し、食事前の手洗いをしっかり行うことが大切です。



- 【症 状】 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱
- 【潜伏期間】 感染して1～2日
- 【感染経路】 「ノロウイルス」で汚染された食品・手・器具等
- 【治 療】 早めに、病院での治療を受ける。
下痢止めは、ウイルスの排出を防ぐため、使用しない。
下痢のために水分が不足する。水分補給を行うことが大切である。
- 【予 防】 こまめに、石けんで手を洗う。
便や吐いた物からうつるため、素手で触らず、ビニール手袋を使用する。
- 【消 毒】 ◎熱湯または蒸気消毒・・・85℃以上で1分以上
◎汚物処理後、塩素系の漂白剤で消毒する・・・約10分間
食器・衣類：0.02%に薄めた塩素系漂白剤
ふん便・おう吐物：0.1%に薄めた塩素系漂白剤
※換気を十分に行う。

12月1日は、世界エイズデーです！

エイズは、後天性免疫不全症候群（Acquired Immune Deficiency Syndrome）という病気です。英語の頭文字をとって「AIDS」＝「エイズ」といっています。

エイズの原因となるのがHIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスで、体の中に入り込み、一定期間潜伏した後で様々な病気を引き起こします。HIVが原因で様々な病気になったとき、エイズといえます。

HIVの感染力は弱いため、あくしゅやせきやくしゃみなど普段の生活で感染することはありません。薬の使用によって、発病を遅らせることができるようになっています。

冬休み・・・誘惑に負けないようにしましょう！

●酒やたばこ（勧められても断る。）

●夜ふかし・不規則な生活



●朝食抜き・偏った食事

●夕方遅くまで、友達との外出・遊び（時刻を守る）



虫歯の治療が済んでいない場合は、
できるだけ早い治療をお勧めします！
3学期も、また元気な笑顔を見せてください！