

☆おうちのひと、いっしょによみましょう。



【学校教育目標】
心身ともに健康で
豊かな心情にみちた
実践力のある人間の育成

平成 29 年 12 月

粕壁小学校

保健室

寒さが急に厳しくなり、かぜなどで体調をくずす人もみられるようになりました。

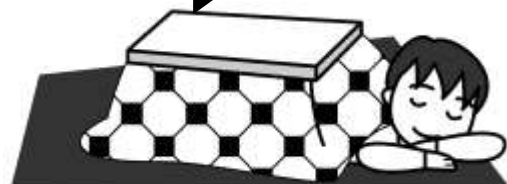
いよいよ冬本番、冬休みも目の前です。寒くなると同時に、かぜやインフルエンザが流行し始めます。また、県内では感染性胃腸炎（ノロウイルス等）の患者数が増えてきています。規則正しい生活や手洗い・うがいをしっかりして予防につとめましょう。

12月の保健目標

身のまわりをきれいにしよう

ゴロゴロ
ダラダラ

“こたつむり”注意報！



寒くなってくると、こたつから出られず、そのままウトウト・・・なんてこともあるのではないのでしょうか。こたつは気持ちいいですが、以下のことに注意をして、上手に利用しましょう。

注意報①

低温やけど

長い時間あたたまったままだいると、深いやけどになるおそれがあります。



注意報②

かぜ

寝ている間に暑くなり、汗をかいて冷えてしまうことも。



注意報③

肥満

おやつ、テレビ、ゲーム・・・運動不足や食べ過ぎに気をつけましょう。



ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒に注意しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年中発生しますが、特に冬に大流行する傾向があります。いつも以上に規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいをしっかりとるようにしましょう。

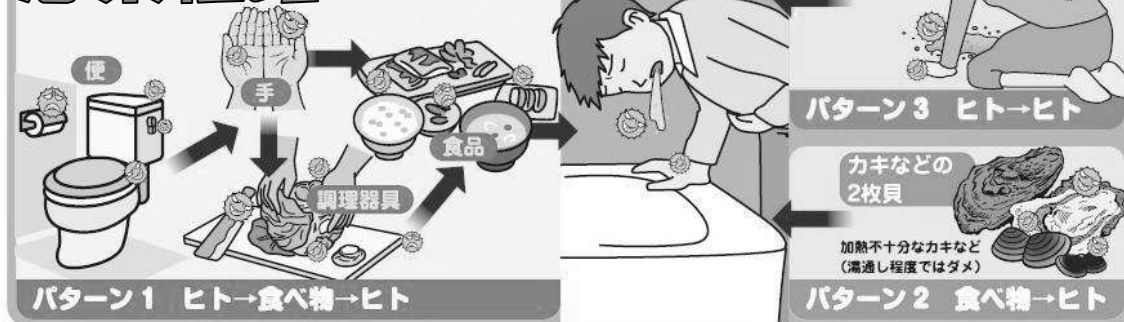
特徴

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、年間を通して発生していますが、12月～翌年1月にピークを迎える傾向があります。

症状

- 感染して、1～2日後に症状が出る
- 吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱、頭痛、筋肉痛

感染経路



予防

- 手洗い・うがい
- トイレは掃除・消毒により清潔にしておく
- 調理器具は塩素系漂白剤や熱湯で消毒する
- 調理の際は中心までよく火を通す

消毒液の作り方

台所用塩素系漂白剤
(原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%)

作りたい濃度	使用量の目安
0.1% (1,000ppm)	500ml ペットボトル ペットボトルのキャップ2杯
0.02% (200ppm)	2L ペットボトル ペットボトルのキャップ2杯

※ 漂白剤のキャップ1杯は約 25ml です

ご注意！

- 商品に記載してある使用上の注意をよく確認してください
- 材質によっては腐食、変色する場合がありますので注意してください

