

ほけんだより

おめでとう

H18.12.22
保健室

南部小学校

楽しい冬休み

もういつねるとクリスマス？お正月？...と楽しい行事が待っています。
冬休み中は、感染性胃腸炎やかぜ、インフルエンザにかかたらないで、楽しく有意義に
過ごしていただきたいと思います。そして、1月9日は、元気な顔で登校してください。

冬休みの生活...こんな事に気をつけよう!


- ◎ 朝起きる時刻・夜寝る時刻 ... 毎日、同じように過ごそう
6:30~7:00 9:00~9:30 睡眠時間をたっぷりとる。
- ◎ 朝ごはんを食べよう ... 食べたり食べなかったりは胃腸の調子が悪くなり、便秘や下痢をおこします。
家族の人と一緒に!
- ◎ 食べすぎと偏食に注意しよう ... おいしいごちそうがたくさんでて、好きなものばかり食べてしまいがちです。かぜ予防のためにも、くだもの・やさいを食べましょう。
- ◎ 感染性胃腸炎やインフルエンザ予防に努めよう ... 手洗い、うがい、換気・加湿
インフルエンザの流行は、毎年1月・2月に多くみられます。 マスクなど
予防接種も有効な予防法です。
- ◎ 視力・虫歯など、早目に受診・治療しよう。
- ◎ 家族団らんの時を過ごそう。
ふだん忙しくて話そびれていることなど、
家族の団らん・親子の会話で家族の絆を深める良い機会だと思います。
ゆったりした気持ちで、ふれあいの時間をもちましょう。
- ◎ お手伝いをしよう ... すすはらいや年末の掃除など

健康 よい **一年** なむ **に** よう **に**

おせち料理には、健康や豊かな暮らしへの願いがこめられています。

- 魚豆... 健康(まめ)に喜らせるように
- 数の子... 手筈にめぐまれるように
- 由布子... 豊作であるように
- 鹿布巾... よろこぶことの多いように
- 餅... おめでたい

ふだん食べないものも多いので、善手だなおと愚っている人がいるかもしれませんが、野菜や煮物が中心のヘルシーなごちそうです。好ききらいを言わないで食べてみてね。



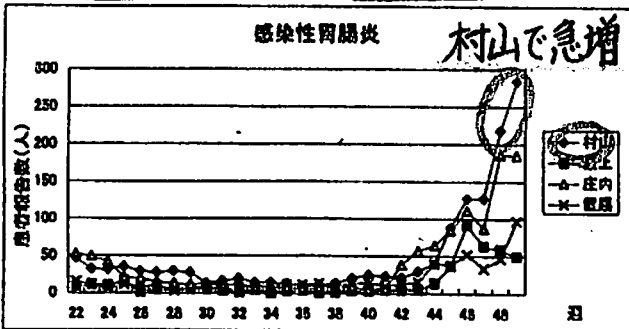
ほけんだより

ノロウイルス

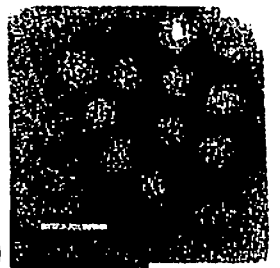
H18.12.31
保健室
南部小学校

ノロウイルスを予防しよう

山形県感染症発生動向調査



「ノロウイルス」による感染性胃腸炎が今年
は全国で大流行しています。県内でも左のように、
特に、ここ村山地区で発生が急増してきていますので
ご注意下さい。みんなが予防に努めていきましょう。
ご家庭でも、お子様の健康管理については十分ご配慮くださ
るよう、お願いいたします。



ノロウイルス

◆感染経路は？

ほとんどが経口感染(口から体内に入り、
人の腸の中で繁殖します。)

1. ウイルスに汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
2. 包丁、まな板などの調理器具がウイルスで汚染されていたり、ウイルスに感染した人がさわった食品を食べた場合
3. 感染者の嘔吐(おとり物)や便から



家族に感染
不特定多数の人へ感染

学校などで流行する

◆発病すると？

- ・ 感染して、1~2日で発病します。
- ・ 激しい吐き気と嘔吐・下痢...一日中、何度も続きます。
- ・ 締めつけるような腹痛・微熱

※症状が治まっても、2週間程度はウイルスが便に残りますから要注意です。

症状がでたら

- 早く医療機関を受診しましょう。
- 脱水症状にならないように、水分を十分にとり、安静に。
- 自己判断で、下痢止め、市販薬をのまないように。(かぜのような症状の場合もあります。)

◆予防は？

- ・ 生の貝類を食べない(加熱)
- ・ 包丁やまな板の消毒(熱湯や塩素剤など)

◎嘔吐物や便を素手でさわらない
(ゴム手袋をして)

◎手洗い...せっけんで十分に
洗い流すことが一番
です。30秒以上しっかり!

◎うがいも、こまめに
行ってください。

