

# 1月 保健便り



新しい年がやってきました。今年はこんな一年にしよう！  
あのことも挑戦してみたい！と新鮮な気持ちでスタートする1月。  
けれど、熱い意気込みとはうらはらに寒さは一段と厳しくなる季節。  
風邪など引かないように、手洗い・うがいを怠らず、3学期も元気に  
過ごせるよう健康管理をしていきましょう。



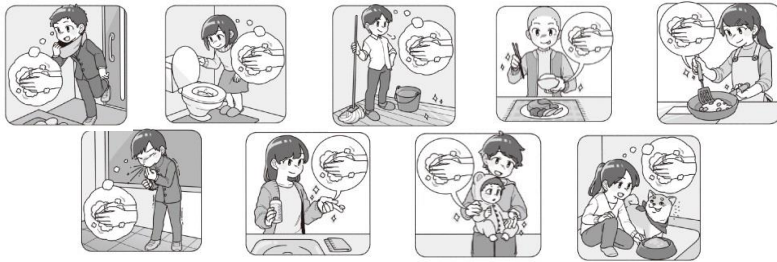
## ◇こたつで寝ると・・・◇

ポカポカと温かいこたつ。気持ちがよくて、ついついそのまま寝て  
しまうこともありますよね。ただ、こたつで寝ると、風邪を引きやすいと  
言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている  
下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがち。また、下半身  
はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗を  
かきますが、その汗で体が冷えてしまいます。さらには、汗をかくことで  
体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力も落ち、  
より風邪を引きやすい状態となってしまいます。寝る時は布団に入り  
ぐっすり眠りましょう。



## ◇手洗い・うがいのタイミング◇

- 帰宅した後 ● トイレの後 ● そうじの後 ● 食事の前
- 料理をする前 ● せきやくしゃみをした後 ● コンタクトレンズのケア前
- 赤ちゃんにふれる前 ● ペットの世話の後



～一人ひとりの命を守るために～  
平成7年1月17日に発生した阪神  
淡路大震災から23年を迎えます。  
**防災とボランティアの日**は災害時  
におけるボランティア活動や住民の  
自主的な防災活動についての認識  
を深めるとともに、災害への備えを  
充実強化させることを目的として  
います。



## ❄️ 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略 ❄️

	インフルエンザ	ノロウイルス (感染性胃腸炎)	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散った しぶきが、口や鼻から入って感染する ことがほとんどです。	ウイルスのついたものをさわった手で、 口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の 換気をしないために空気中に浮かん だウイルスで【空気感染】すること もあります。	・ 感染者の便や吐しゃ物から手にうつ ったウイルスが、口から入って感染 します。 ・ 人の接触が多いところでウイルスを 吸い込んだり、直接うつったりしま す。 ・ 感染した人が調理したものでうつ ります。 ・ ウイルスに汚染された二枚貝や、十 分に加熱されていないものを食べ てうつります。	38℃以上の発熱、頭 痛、関節痛、筋肉痛、 全身のだるさが急に 起こる。のどの痛み、 鼻汁、くしゃみやせ きがでることも。	抗インフルエンザウイルス薬を、発症 から48時間以内に服用すると、発熱期 間が1～2日間短縮されます。早めに 病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。	・ 食事の前や外出か ら帰ったら必ず石 けんで手洗い。 ・ 空気が乾燥する とのどが弱ってウ イルスに感染しや すくなります。加 湿器で湿度を50～ 60%に。 ・ 人ごみへの外出 はなるべくやめま しょう。	・ せきやくしゃみが 出るときはマスク をすること。 ・ とっさのせきやく しゃみは、手でガ ード。あとで手を 洗いましょう。	
ノロウイルスの感染力は、強力！	抗ウイルス薬はありません。 ・ 脱水症状を起こしたり、体力を消耗 したりしないように、水分と栄養の 補給は十分に。 ・ 1～2日で自然に治ります。	・ 食事の前やトイレ の後などには、必 ず手を洗いませう。 ・ 食品は、しっかり 中まで火を通して 食べましょう。 ・ 感染した人のおう 吐物や便、それら がついたものには 触れないこと。	おう吐、下痢、腹痛。 熱はあまり出ません。	下痢止めの薬は、回復を遅らせること があるので、勝手に飲むのはやめま しょう	・ 便や吐しゃ物は、 乾く前に素早く処 理！そして換気。 ・ 床などは、ふき取 った後、塩素系漂 白剤で消毒。 ・ 汚れた衣類も塩素 系漂白剤で消毒。 スチームアイロン も効果があります。		

※インフルエンザが流行時期にはいりました。医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」  
扱いになり登校することができません。  
登校のための基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した2日を経過するまで』と定められています。  
インフルエンザと診断されたら、拡大を防止するためにも速やかに担任まで連絡をお願いします。