



鹿嶋市立高松小学校 保健室

2016年のカレンダーも、最後の1枚になってしまいました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんはどんなことが心に残っていますか？

楽しかったこと、うれしかったことを思い返すと、また頑張ろう！というエネルギーがわいてきます。マイナスの思い出は、反省したら年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

**冬のけんこうチェック** できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている

**ナスカちゃんの保健コーナー**

もう少しで冬休みです。風邪やインフルエンザにかからないように予防しましょう！



鹿嶋市養護教諭部会

すっかり寒くなり、寒い日は暖かい部屋で過ごしたくなりますが、だらだらしすぎていませんか？外に出たくなる季節ですが、体を動かすことは心にも体にもたくさん良いことがあるんですよ。

**体への効果**

- ・体力、筋力をつける
- ・肥満予防になる
- ・生活習慣病、メタボ予防
- ・骨を強くする
- ・血行がよくなる
- ・病気にかかりにくくなる

**心への効果**

- ・ストレス解消
- ・気分転換
- ・うつ病予防
- ・脳を元気にする
- ・ホルモンが出る



体力をアップさせるためだけでなく、たくさんの効果があります。寒い冬も元気な体のためにたくさん運動しましょう。



**感染性胃腸炎(ノロウイルス等)に注意！**

全国的に、ノロウイルス等を原因とする感染性胃腸炎が流行しています。鹿嶋市内でも感染者が増えています。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。ノロウイルスは、食事などとともに口から入り、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。感染予防としてしっかり手洗いをするのが重要です。

こまめにうがい・手洗い



**① 手洗い・うがいをする！(石けんを使っていない)**

手洗い・うがいをし、ウイルスを体に入れないことが一番です。

特に、給食の前やトイレの後には、しっかり手洗い・うがいをしましょう！

**② タオルやハンカチの貸し借りはしない。**

友達同士でタオルやハンカチの貸し借りはしないようにしましょう。毎日きれいなハンカチを持ってくるようにしましょう。

**③ 吐いたり、下痢をしてトイレをよごしてしまったりした場合は、すぐに先生に言う。**

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいると言われています。体調が悪くなって吐いてしまった場合は、すぐに先生に言きましょう。先生方がきちんと片づけてくれます。



**ノロウイルスの特徴**

- 【症状】吐き気やおう吐から始まり、続いて下痢や腹痛があらわれます。
- 【潜伏期間】平均して半日～2日。もっと早く症状があらわれる人もいます。
- 【感染期間はどれくらい？】ノロウイルスの場合は、一度発症し、治った後も2～3週間は便の中にウイルスが見つかることがあるので、症状がなくなっても油断はできません。

**保護者の方へ**

- 学校での感染拡大防止のため、下痢や嘔吐で汚れてしまった衣服は洗わず密閉してお返しさせていただきます。
- 感染性胃腸炎は、家庭内で2次感染するケースが多くあります。おう吐物、便を扱う際は、マスク・ゴム手袋を必ず着用し、十分に感染に注意して下さい。
- ノロウイルスにアルコールは効きませんので、消毒には次亜塩素酸(ハイター等)を使ってください。
- 感染性胃腸炎は出席停止になります。医師が登校を許可するまで休んでください。
- おう吐・下痢の症状が見られたときは登校を控え、早めの医療機関受診をお願いします。

