

令和 2.1.8 (水) 発行 愛宕台中学校保健室

新年、あけましておめでとうございます。この一年が、みなさんにとって健康で楽しく充実した一年になることを願っています。今年もどうぞよろしくをお願いします。

さて、楽しかった冬休みが終わり、3学期がスタートしました。冬休み中インフルエンザにかかった人はいませんか？今体調の悪い人はいませんか？3学期も引き続き、インフルエンザや感染症にかからないように、うがい手洗いをしっかりしましょう。規則正しい生活を心掛け、自分できちんと体調管理をしていきましょう。



冬休み気分から抜けだそう！



冬休みに不規則な生活をしていたことで、生活リズムが乱れている人はいませんか？今朝、スッキリ起きられなかった人はいませんか？1年生はこれからスキー教室がやってきます。2年生はマイ・チャレンジがあります。3年生は受験のシーズンです。早く規則正しい生活リズムに戻し、3学期を健康に元気に過ごしましょう。



決まった時間に早起き！

まずは朝早く起きることから始めましょう。余裕を持って起きることができれば、きちんと朝ごはんをとることもつながります。



朝日をしっかり浴びる！

朝の光は人間の脳を目覚めさせ、体内時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。



朝ごはんを必ず食べる！

朝ごはんを取ることは、脳を働かせ体を目覚めさせるためにとても必要なことです。朝ごはんを取らないことは、集中力の低下や記憶力の低下につながります。

かずかわ とおる

スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校予定日は **1月14日(火)、1月21日(火)** です。

相談を希望する方は、担任または養護教諭(080-1001-5220)までお知らせください。

ノロウイルスに要注意！

この時期流行る感染症は、インフルエンザではありません！ノロウイルスによる感染性胃腸炎も、この時期は特に注意が必要です。しっかりと予防をしていきましょう。

●感染性胃腸炎とは？

+ **症状：** 主に、吐き気・嘔吐・下痢。また、腹痛や頭痛、発熱を伴うこともあります。

+ **感染経路：** 感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりとなって口に入る等のほか、感染者がウイルスのついた手で調理や配膳をした食品を食べる、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。



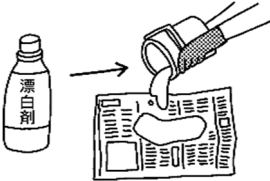
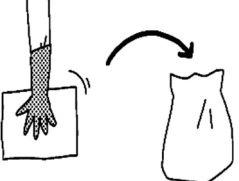
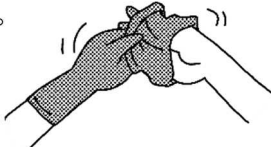
+ **予防方法：** ワクチンがないため、予防には口からウイルスを入れないことが肝心です。そのためにも、『手洗い』が何よりも大切です。そして、嘔吐物の正しい処理が大切になってきます。

+ **嘔吐物の処理方法**

ノロウイルスには、アルコール消毒は効果がありません。ご家庭で嘔吐物の処理をする際や、ノロウイルス対策の消毒をする際は、次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしてください。

処理時の格好は・・・
エプロン、使い捨て手袋、
マスクをして行います。



<p>①嘔吐物に新聞紙をかぶせて、液を上からかけます。</p> 	<p>②嘔吐物を外側から内側に向けて拭き取り、ビニール袋に入れます。</p> 	<p>③そのビニール袋の中に液を入れて消毒し、処分します。</p> 
<p>④嘔吐物があった床を、液で消毒します。</p> 	<p>⑤付着した嘔吐物が飛び散らないように、ゴム手袋は裏側にして処分します。</p> 	<p>⑥最後に、石けんを使って念入りに手を洗います。うがいもしましょう。</p> 

0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液

塩素系漂白剤原液10ml
に対し、水500mlを加えることで、濃度が約
0.1%になります。



キリトリ

◎「ほけんだより1月号」を見ての、
ご意見やご感想、ご要望等がありましたらお願いします。

生徒名 _____ 年 組 _____

保護者名 _____

