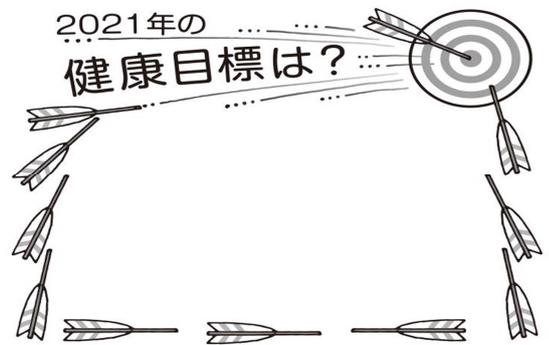




令和 3.1.8 (金) 発行 愛宕台中学校保健室

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お願いいたします。

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。冬休み中は健康に過ごすことができましたか？今体調の悪い人はいませんか？1月に入り、栃木県でも新型コロナウイルス感染症への感染が多く見られるようになりました。3学期も引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症に注意しながら、各自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。



寒い冬を温かく過ごすために・・・

寒いこの季節、つい寒くて猫背になっている人はいませんか？厚着をしている人はいませんか？寒くても、服装をひと工夫することで温かく生活することができるのです。



○ポイント 1: 下着を着よう！

下着を着ていない人はいませんか？下着を着ることによって汗などを吸収し、体が冷えるのを防ぎます。また、下着を着ることで下着と衣服との間に温かい空気の層ができ、保温効果になります。そして、下着を着るだけで体感温度が2℃も変わります。寒いからといって重ね着をするより、まず、下着を着るようにしましょう。

○ポイント 2: 3つの首を温めよう！

首・手首・足首を温めてみましょう。3つの首には体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい部位です。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用し、しっかり保温しましょう。学校では、校則に伴い難しい部分もありますが、家で実践してみてください。



○ポイント 3: 体を締め付けない服装を！

体を締め付ける服を着ていると、血行が悪くなり冷えの原因になります。

ポイントを押さえて、元気に冬を乗り切りましょう！



食育講座☆第5回目 身体を温める食材は・・・

食材には、身体を温めるものと冷やすものがあります。ぜひ、積極的にこの9つの食材を取り入れて、身体の中から温まりましょう。



ノロウイルスに要注意!

この時期注意しなければいけない感染症は、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザだけではありません! 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。



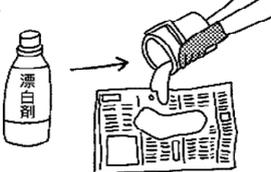
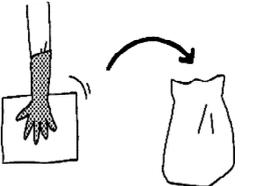
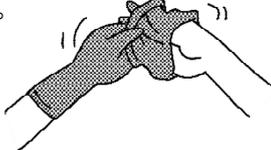
+ **予防方法:** ワクチンがないため、予防には口からウイルスを入れないことが肝心です。そのためにも、『手洗い』が何よりも大切です。そして、嘔吐物の正しい処理が大切になってきます。

+ **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。



顔をさわると
気がつけよう

無意識のうちに
顔をさわって
いますよ!



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。