



千早小吹台小  
保健室  
H28.12.16

今年もあとわずかとなりました。2016年はどんな1年でしたか？オリンピックに感動し、スポーツをがんばろうと思った人や、北海道新幹線が開通し、色々な所へ旅行してみたいと思った人もいます。少し振り返れば、来年の目標が見えてくるかもしれません。来週から冬休みが始まります。いい形で新年を迎えるためにも生活リズムを乱さないようにしましょう！



～12月保健指導～

# ウイルスはどこからくるの？

インフルエンザやかぜなどのウイルスは、どうやって体の中に入ってくるのか確認してみよう！



生活リズムを乱さないようにしましょう

きちんと歯をみがこう

すききらいせず、バランスよく食べよう

食べすぎの飲みすぎに注意

お手洗いなどでからだを動かそう

かぜの予防をしよう

**ひまつかんせん 飛沫感染**

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

**こうやってブロックしよう！**

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。

**せつしょくかんせん 接触感染**

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることもあります。ウイルスがついた手で口や鼻に触ると、体の中に入ってきます。

**こうやってブロックしよう！**

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットでしよう。

**くうきかんせん 空気感染**

ずっと教室やろうかの窓を閉め切っていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸いこんでしまうかもしれません。

**こうやってブロックしよう！**

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。

おうちの方へ

**ノロウイルスにご注意ください！**

冬季になると増えてくるのが、ノロウイルスによる感染性胃腸炎です。感染力が強く、わずかなウイルスの量で多くの人が感染します。感染してから24～48時間で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等の症状が出てきます。

**感染予防のポイント**

- ・石けんと流水で手をよく洗う。(トイレの後、調理の前、食事の前等)
- ・加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱する。
- ・嘔吐物や便を処理するときは、使い捨てマスクや手袋をし、嘔吐物がついた床などはふき取り、塩素系消毒剤で消毒する。