

6時30分までに起きよう

彦糸中 保健室

今年もあとわずか。この1年、体と心の健康に気をつけて過ごせたでしょうか？
できたことは続けて、あまりできなかったことは少しでもできるように・・・
新しい年にそなえて、ぜひ振り返ってみてください。

ノロウイルスの感染を防ごう

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。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。
感染経路としては、ノロウイルスに汚染された食べ物を、生か十分に加熱せずに食
べた場合。



ノロウイルスに感染した人の手指により、二次的に汚染された
食べ物を食べた場合。

感染した人の便や吐いた物が手指を介した場合。

感染した人の便や吐いた物の飛沫が乾燥して舞い上がり体内に
入った場合。

知らないうちに冷えている!?

- ☐ 室内にいても手足の先が冷たい。
- ☐ しもやけになりやすい。
- ☐ 背中や腰、おなかが冷たい。
- ☐ ダイエットのために食事を減らしている。
- ☐ 運動不足だと思う。
- ☐ かぜをひきやすい。

思いあたることのある人は、自分では寒さを感じていなくても、からだは冷えている可能性があります。階段の昇り降りや軽いストレッチだけでも、体温を上げる効果がありますから、試してみてください。

家族みんなで

こんなとき、忘れないで

☆外で遊んだ後

☆外出から帰った後

☆食事やおやつの前

☆鼻をかんだ後

うがいの役目

★のどから侵入しようとする

ウイルスを洗い流します。

★のどにうるおいを与えて、

バリア効果を高めます。

手洗いの役目

★さまざまな場所から手にくっつ

いたウイルスを洗い流します。

おうちの方も、忘れないで!!

うがいの役目
★のどから侵入しようとする
ウイルスを洗い流します。
★のどにうるおいを与えて、
バリア効果を高めます。
手洗いの役目
★さまざまな場所から手にくっつ
いたウイルスを洗い流します。
おうちの方も、忘れないで!!



低温やけどを防ぐには

- ・からだの同じ場所に長時間ふれないようにする。
- ・直接ふれないよう、間に何かはさんだり、カバーしたりする。
- ・熱いと感じたら、すぐ使用をやめる。
- ・使用したまま眠らない。

使い捨てカイロ
電気カーペット
湯たんぽ

インフルエンザ流行間近? 患者増えてきている

- ・インフルエンザウイルスが原因。
- ・高熱、からだの痛み、頭痛など、全身に激しい症状が起こる。
- ・感染力が強い。
- ・急激に症状が起こる。
- ・肺炎や脳症などの合併症を起こすこともある。



冬休みの過ごし方を考えよう

食べ過ぎに気をつけよう!

お菓子の食べ過ぎ、清涼飲料水の飲み過ぎに注意しよう。



夜ふかしに気をつけよう!

遅くまでテレビを見ない、ゲームやメールを遅くまでやらないようにしよう。



運動不足に気をつけよう!

寒いからといって、家の中でゴロゴロしないようにしよう。



家の手伝いをしっかりやろう!