

ほけんだより



1月号 R8.1.6

銚子西中 保健室

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みはどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・そんな人におすすめなのは「歩く」こと。寒さに負けず外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することです。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



感染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出る人が多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら

物理的に除去

お湯で流す

拭き取る

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム消毒

(手の場合)

エタノール消毒

+ 基本に対応しましょう。

インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 げねつ 解熱	 1日目	 2日目				 とうこう 登校OK		
 げねつ 解熱	 1日目	 2日目				 とうこう 登校OK		
 げねつ 解熱	 1日目	 2日目				 とうこう 登校OK		
 げねつ 解熱	 1日目	 2日目				 とうこう 登校OK		
 げねつ 解熱	 1日目	 2日目				 とうこう 登校OK		

馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休憩方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOSダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900