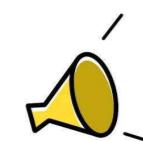


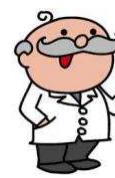


れいわねん がつにち
令和7年12月22日
いたのし えんがつこう
板野支援学校
だいほけんしつ
第1保健室

ふゆやす
冬休みももうすぐですね。冬休みの間も生活リズムを崩さないこ
が、休み中や3学期のはじまりを元気に過ごすコツです。3学期、元気
なみなさんに会えることを楽しみにしています！



生活習慣改善プロジェクト



とくしまけん 徳島県では、児童生徒のみなさんが自ら生活習慣を振り返ることにより、健康的な生活を送るための運動習慣や睡眠、生活習慣の改善に取り組む機会として、生活習慣改善プロジェクトをすすめています。

健康な生活を送るための目標

おうちの人からの応援メッセージ

一週間チェックしてみよう！	月	火	水	木	金	土	日
あさごはんを食べた							
30分運動をした							
7時間以上眠った							
ゲーム、携帯は時間を決めた							

★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っこおこう

食べものから
ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。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。

人から
感染した人の嘔吐物や排せつ物には、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あります。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

体の中では
ノロウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起った後に下痢が出ることが多いです。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いでしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら
物理的に除去 温水で流す 拭き去る
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



* 1月の保健行事 *

ここのか 9日	はついくそくていこうとうぶ 発育測定(高等部)
13日	はついくそくていしようがくぶ 発育測定(小学部)
14日	はついくそくていちゅうがくぶ 発育測定(中学部)
15日	せいとほけんきゅうしょくいいんかい 生徒保健給食委員会

