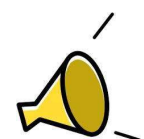




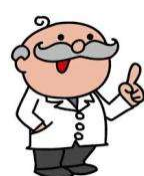
令和7年12月22日  
板野支援学校  
第1保健室

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とが、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！



せいかつ しゅうかん かいぜん

## 生活習慣改善プロジェクト



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。

けんこう せいかつ おく  
健康な生活を送るための目標

ひと おうえん  
おうちの人からの応援メッセージ

いっしゅうかん 一週間チェックしてみよう！	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
あさ 朝ごはんを食べた							
ぶんうんどう 30分運動をした							
じかん いじょうねむ 7時間以上眠った							
けいたい じかん き 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ておこう

**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。

**体の中で**  
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  
温水で流す  
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  
を基本に対応しましょう。

### 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下  
生理痛の悪化  
生理不順  
腹痛  
下痢  
便秘  
首や肩の凝り  
肌荒れ  
寝つけない  
免疫力の低下



\* 1月の保健行事 \*

9日	発育測定(高等部)
13日	発育測定(小学部)
14日	発育測定(中学部)
15日	生徒保健給食委員会

