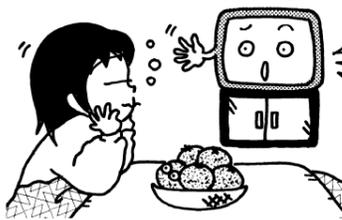
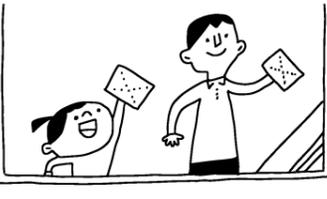


ほけんだより1月

令和3年12月23日
板野支援学校
第1保健室

いよいよ明日から冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月などのイベントがあってつい食べ過ぎたり、寒いので家の中でゴロゴロ・ダラダラ過ごしがちになったり…楽しい反面、気をつけないと体調を崩しやすくなります。冬休みと新しい年の始まりを元気に過ごすために、いつもの生活リズムをあまり変えないように心がけましょう！

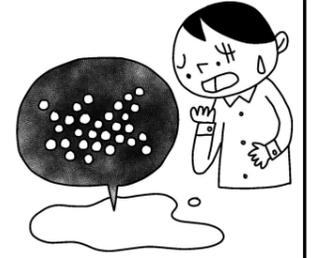
冬休みの健康生活

<p>クリスマス・お正月 おいしい物が多いけど 食べ過ぎに注意</p> 	<p>テレビやゲームも おもしろいけど 夜更かしに注意</p> 	<p>出かけることも 増えるかな 事故に注意</p> 
<p>外は寒いけど お手伝いや散歩など 体を動かそう</p> 	<p>空気が乾燥して 流行りやすくなるよ 感染症を予防しよう</p> 	<p>普段は忙しくて 行けない 検査・治療へ行こう</p> 
<p>乾燥や温度差に 気をつけて 暖房を上手に使おう</p> 	<p>カイロや湯たんぽなど 気をつけて使おう 低温やけどに注意</p> 	<p>手足を冷やさないと ぬれたらすぐに拭く しもやけ予防</p> 

感染性胃腸炎（ノロウイルス）に気をつけて！

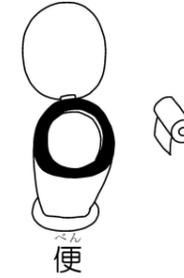
ノロウイルスとは？

ノロウイルスは冬に流行し、感染すると、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が起こります。ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、ノロウイルスに感染した人の便や、嘔吐物を介して感染します。



ノロウイルスの感染経路は？

ノロウイルスは、ウイルスに感染した人の嘔吐物や便などを通して、人から人へ感染することがあります。また、生の貝を十分に火を通さず食べて、食品調理の過程でノロウイルスに汚染された料理を食べたりすることで感染することがあります。



ノロウイルスの予防は？

手についているかもしれないウイルスを十分に洗い流す。
(石けんと流水の手洗い)



嘔吐物には大量のウイルスが
ふくまれているので、近づかないようにする。



加熱用の貝（カキなど）は、十分に火を通す。

* 1月の保健行事 *

- 12日 発育測定(高等部)
- 13日 発育測定(小・中学部)
- 20日 生徒保健給食委員会

