



冬の感染症予防しよう

これから1月から2月にかけてインフルエンザと感染性胃腸炎が流行します。
特に感染性胃腸炎は全国的にも流行しているようなので、感染症の予防をしっかりとしましょう。

～ 感染性胃腸炎 ～ 感染力が非常に強い病気です。

主な症状	どのように感染するのか
吐き気 嘔吐 腹痛 下痢 発熱	<ul style="list-style-type: none"> ・感染している人の嘔吐物や便から ・感染している人が調理した食品を食べた場合 ・汚染された二枚貝（牡蠣やホタテなど）を十分に加熱していない、または、生で食べた場合 ・感染している人と回し飲みなど濃厚接触をした場合
予 防 方 法	
<ul style="list-style-type: none"> ・食品を触るときや調理するとき、トイレのあとなどは、必ず石けんでの手洗いを徹底 ・食品の生食を避け、十分に加熱をして食べる ・タオルなど共有して使用しない ・万一感染した人がいる際、感染拡大を防ぐため、嘔吐物や便を迅速に正しく処理をする。その場合、アルコールや石けんによる消毒は効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を水で薄め消毒を行きましょう。 	

～ 嘔吐物などの処理方法 ～

消毒液の作り方

水：500mlのペットボトル
ハイター：ハイターのキャップ半分

準備物

使い捨てマスク・手袋・エプロン、新聞紙、ペーパータオル、使い捨てぞうきん、ビニール袋、500mlの水、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）など

- ① 使い捨てのマスクや手袋、エプロンなどをつける。
- ② 大きめの紙や新聞紙で嘔吐物全体をおおい、その上から消毒液（水で薄めた次亜塩素酸ナトリウム）をかける。
- ③ ②の嘔吐物の汚れを紙ごと包みとり、ビニール袋に入れる。
ギリギリまでがまんしないで！
- ④ ふきとったあとを、さらに消毒液を浸した紙などでふく。
- ⑤ 使った手袋などはビニール袋に入れ捨てる。すべての作業が終わったら石けんで手をしっかり洗う。



～ インフルエンザ ～ 感染した場合は出席停止となります。

主な症状	どのように感染するのか
頭痛、高熱、関節痛、筋肉痛などの全身症状。のどの痛み、鼻水、せきなどの症状。	<ul style="list-style-type: none"> ・ウイルスのついた手で、口や鼻をさわって、体内に入り感染 ・ウイルスが咳やくしゃみに混じって飛び散り、鼻やのどから感染
予 防 方 法	
<ul style="list-style-type: none"> ・こまめなうがい、手洗いが基本です ・マスクは口と鼻をおおうようにつける。他の人にうつさないためと、のどや鼻の粘膜を潤しウイルスが好む低湿・低温の環境を防ぎます。 ・1時間に1度は窓を開けて換気。窓側と廊下側を開け、空気の通り道を作ろう ・規則正しい生活を心がける 	

保健委員さん作成ポスター



持久走に向けて

これから持久走の練習が始まります。
運動をするためには、その分のエネルギーが必要になってきます。そこでみなさんは朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんを食べると、体の体温が上がり、活動モードにしてくれます。体温が上がると免疫力を上げることに繋がり、インフルエンザなどに感染しても発症しないことがあります。また、血圧を上げ、脳にしっかり血液を送ってくれます。
朝ごはんを食べる時間をとるためにも、早寝・早起きが大切です。持久走をして脳貧血などをおこさないように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
その他に、喘息などの症状がある人は、普段飲んでいる薬やおこったときに飲む薬を忘れないように準備してください。

朝ごはんの役割 知っていますか？

