



令和4年12月6日 菅原小学校 ほけんしつ

\*\*\*\*\*

12月は気温がぐんと下がり、いよいよ冬本番をむかえます。2022年も残りわずかとなりましたが、今年の1年はみなさんにとってどんな年でしたか？心と体の健康に気をつけることができた1年だったでしょうか。やり残したことがないように残りの1か月を過ごし、すがすがしい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

今月のほけんだよりは感染症特集です。大切な情報なので、おうちの人と一緒に読んでください。

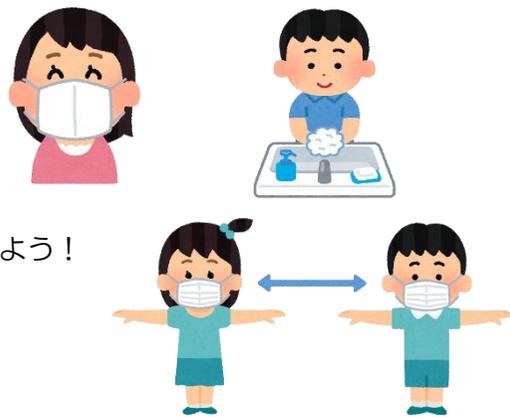
\*\*\*\*\*

## 新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えましょう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に、まだまだ油断できない状況が続いています。さらに、これから気温が下がり、空気が乾燥する時期となり、インフルエンザの流行も見込まれます。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備え、感染症対策の強化・継続を心がけましょう。

### 感染症を予防するために...

- ①毎朝の検温や健康状態の確認をわすれずに！
- ②マスクを正しくつけよう！
- ③こまめな手洗い・うがい、手指消毒を心がけよう！
- ④こまめに換気をしよう！
- ⑤人と人との距離を確保しよう！
- ⑥十分なすいみん、バランスのよい食事、適度な運動で体の抵抗力を高めよう！



\*新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの同時流行・感染拡大が生じた場合には、医療機関を速やかに受診できない場合も想定されます。あらかじめ、薬局等で新型コロナウイルスの検査キットや、解熱鎮痛薬の購入をし、自己検査やセルフケアの準備をしておきましょう。

\*新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染した場合でも、医療機関等が発行する検査結果や治療の証明書が学校に提出する必要はありません。

## ノロウイルス感染症・食中毒を予防しよう！

冬は、ノロウイルスの流行による感染性胃腸炎や、食中毒に注意！



### ◆感染するとどんな症状が出るの？

ノロウイルスが体内に入ってから12時間～48時間後に、おう吐や激しい下痢・腹痛などの症状を起こします。

### ◆どうやって感染するの？

- ウイルスを含む二枚貝（カキなど）を、生や十分に加熱されていない状態で食べたとき。
- ノロウイルスに感染している人の手からウイルスがついてしまった食品や、ウイルスのついた調理器具で調理された食品を口にしたとき。
- ノロウイルスに感染した人のおう吐物や、便に含まれるウイルスを吸いこんでしまったとき。

### ◆予防するためにはどうしたらよい？

- ていねいな手洗い・うがい・消毒をする。
- 生の二枚貝はなるべく食べないようにする。
- 食品を十分に加熱する。  
→食品の中心温度が85～90℃で90秒以上加熱し、ウイルスをやっつけましょう！
- 使った調理器具を消毒する。  
→洗剤でよく洗ったあと、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、ハイターなどの次亜塩素酸ナトリウム希釈液（0.02%の濃度に調整したもの）をペーパータオルなどに含ませ、ひたすようにして拭き取りましょう！



## 3つの首を温めて体をぽかぽかに

体中をめぐる血管が集中している3つの首を温めると、体の内側からぽかぽかしてきます！

『首』：ネックウォーマーやマフラーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう！

『手首』：外出するときには手袋をわすれずに！

『足首』：足首がかくれる、厚手のくつ下をはこう！

