

保健だより

2015年 11月
宇栄原小学校 保健室

2015年もそろそろ終わりに近づいてきました。

一年間の大掃除などをお家の方と始めている人もいます。

でも、この時期、空気中に舞うのは、ホコリだけではなく、ウイルスも一緒に舞うのが冬の特徴。
外から帰ったら、うがい・手洗いは忘れないようにしましょう。部屋の換気も忘れずに！

今週、手足口病1名・ノロウイルス1名（自宅で安静）の届けがありました。

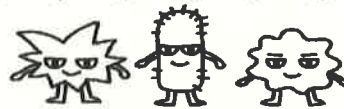
〇〇〇 これからの目標 〇〇〇



さむ ま からだ
寒さに負けない 体をつくろう



※ウイルスとは・・・



くきちゅう 空気中に ウジャウジャいる 	め み 目に見えないほど ちい 小さい 	ふだん 普段はおとなしいふ りをしていても突然暴 れだす事がある 	はな くち かんたん 鼻や口から簡単に からだ はい 体に入ってくる 	よわ ひと み 弱っている人を見つ けるのが得意 
↑↑↑ よけて歩くのは むり 無理です	↑↑↑ つまんで す 捨てられません	↑↑↑ はな あ 話し合いには おう 応じてくれません	↑↑↑ ふほうしんにゆう 不法侵入なんて あたり前	↑↑↑ かく 隠れても み 見つかります

かぜを予防するには???

☆ “手洗い・うがい” をこまめにする！

うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果があります。

☆ “室内の湿度を50%以上” に保つ！

ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

☆ “休養・栄養” を十分にとる！

病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。

あなた ふく すず ふく きかた

*** 暖かい服・涼しい服の着方 ***



【寒いとき】 えりもとやそで口をしめ、 つめ くうき はい 冷たい空気が入らないよう にすると 暖かく過ごせます。 	【暑いとき】 ふく 服とからだの間に空気が とお すず 通ると涼しく なります。 
暑いときも寒いときも下着を着ましょう！寒いときは保温になりますし、暑いときは汗を吸い取って からだ ひょうめん おんど さ てつだ 体の表面の温度を下げる手伝いをします。	

食中毒にならないために

食中毒ってなに？

ばい菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、はき気がしたり、おなかが痛くなったり、げりをしたり、熱が出たりすることがあります。これが食中毒です。

ほとんどの場合は、軽い症状でおさめますが、子どもやお年寄りなど体力や抵抗力（ばい菌とたたかう力）が弱い人がO157（腸管出血性大腸菌）やフグの毒などにあたると、重症になったり死んでしまったりする場合もあります。

食中毒は人にうつる病気ではありませんが、中にはO157やノロウイルス、赤痢菌など、人から人へうつるものもあります。



食中毒がおこりやすい時季は？

食中毒は、7～9月にかけてよく発生します。特に梅雨の時季は湿度が高く、食べ物がいたみやすいので、食中毒の危険性が高くなるのです。

夏以外の季節でも、ゆだんしてはいけません。エアコンやストーブなどであたためられた部屋の中では、ばい菌やウイルスが活動しやすいからです。

また、冷蔵庫や冷凍庫の中にずっとしまっておいた食品や外国から輸入された食べ物を、決められた温度や方法できちんと保管していなかったり、消費期限（その食べ物を食べられる期間）が過ぎてしまったりすると、ばい菌やウイルスが増えてしまうこともあります。

食中毒にならないために

①買った物をしたあとはすぐに帰る

魚や肉、たまごなどの生ものを持ってきたまま、長い時間暑いところにいると、ばい菌やウイルスが急に増えます。おつかいをたのまれたら、道草せずにまっすぐ家に帰りましょう。



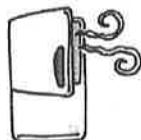
②長い間、冷蔵庫や冷凍庫に食べ物をとっておかない

冷蔵庫や冷凍庫では、ばい菌やウイルスは死なないですし、低い温度で増えるばい菌やウイルスもあります。冷蔵庫や冷凍庫にしまってある食べ物は消費期限をたしかめ、早めに食べるようにしましょう。



③冷蔵庫のとびらを開けるときはすばやく！

冷蔵庫のとびらを何度も開けたり、長い時間開けっ放しにしたりすると、冷蔵庫や冷凍庫の中の温度があがり、ばい菌やウイルスが増えやすくなります。冷蔵庫を開けて「すずし〜い」なんてやっちゃダメだよ！



④手を洗う

手洗いは、食中毒を防ぐための大切なポイントです！料理のお手伝いをするときや食事の前には、必ず手を洗いましょう。



⑤洗える食べ物はよく洗う

野菜や果物など、洗えるものは流水でよく洗いましょう。



食中毒になったら…

食中毒は、重症になったり、命にかかわったりすることもあるので、軽く考えてはいけません。早めに病院へ行くことが大切です。げりをしたり、はいたりしている場合は、体の中の水分が不足してしまう可能性があります。十分に水分をとるよう、気をつけましょう。げり止めの薬は、場合によっては逆効果の場合もあります（体の外へ出そうとしているばい菌やウイルスを体の中にとどめておくことになるため）。げり止めの薬は、お医者さんに相談してからのもうようにしましょう。