

2022年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、2022年はどんな年でしたか？嬉しいことや悲しいことなど、いろいろなことがあったのではないのでしょうか。今年一年頑張った自分をたくさんねぎらってあげましょう。冬休み明け、またみなさんに会えるのを楽しみにしています。

ノロウイルス（感染性胃腸炎）に要注意！

〈感染〉ほとんどが経口感染

- 感染者の吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染。
- 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりする。
- 感染した人が調理したものでうつることもある。
- ウイルスに感染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べることで感染する。

〈症状〉嘔吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ない。

〈かかってしまったら〉

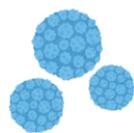
- 抗ウイルス薬はありません。
- 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
- 1～2日で自然に治る。
*下痢止めの薬は回復を遅らせることがあるので、自己判断で服用しないようにしましょう。

〈予防〉

- 食事の前後やトイレの後に必ず手を洗う。
- 食品はしっかり中まで火を通して食べる。（食物の中心温度 85～90℃で 90 秒以上加熱する）
- 感染した人の嘔吐物や便、それらが付着したものには触れない。

〈気を付けること〉

- 便や吐しゃ物は乾く前に素早く処理。換気も忘れずに。
- 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果あり。
*処理をするときは、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を必ず着用する。



ノロウイルスの不活化

ノロウイルスは通常のウイルスとは異なり、一般的な消毒用アルコールや逆性石鹼では効果があまり期待されません。ノロウイルスの不活化には、十分な加熱と次亜塩素酸ナトリウム水溶液での消毒が効果的です。

～お家で簡単 次亜塩素酸ナトリウム水溶液の作り方～

◆用意するもの

- 2L ペットボトルの水
- ハイターまたはキッチンハイター（塩素系漂白剤を使用する。酸素系漂白剤は×）

◆作り方

- 清掃や調理台、調理器具等の消毒をする場合
2L ペットボトルの水に、ハイターのキャップ 3 分の 1 杯の原液を入れる。
- 嘔吐物や排泄物等の消毒をする場合
2L ペットボトルの水に、ハイターのキャップ 2 杯の原液を入れる。

～冬休みを充実させるために～

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの楽しいイベントがたくさんありますね。規則正しい生活を心がけて、健康で楽しい冬休みを過ごしてください ^^

規則正しい生活をしましょう！

1. 早寝早起きをして、一日を有意義に過ごそう
2. 朝日を浴びて、体内時計をリセットしよう
3. 一日三食、バランスの良い食事を心がけよう
4. 適度な運動を取り入れて、体を動かそう
5. しっかり休養をとって、体と心の疲れをとろう

冬休み中に受診をしましょう！

1学期に実施した健康診断の結果から、病院での検査・治療が必要となった人の中でまだ病院へ受診していない人は、冬休み中に必要な検査や治療を受けましょう。受診の際は、受診結果報告書を持参し、病院で記入してもらい後日保健室に提出してください。

免疫力を高めよう！

腸に良い食品を積極的にとる

免疫の働きを司る細胞は腸に集中しています。ヨーグルトや納豆、きのこ類、海藻類などの腸の働きを良くする食品を積極的にとりましょう。

適度な運動を継続する

ウォーキングやスクワットなどの適度な運動を継続しましょう。あまり激しい運動は、逆に免疫力を低下させるので注意が必要です。

十分な休養と睡眠をとる

ストレスの蓄積や睡眠不足は、免疫力の低下する原因となります。十分な休養と睡眠を確保し、ストレスをため込まないようにしましょう。

感染症の感染拡大防止について

相双地区管内では 10 代の新型コロナウイルス感染症陽性者が増えているそうです。

この時期は気温や湿度が低く、感染症に感染しやすい要因がそろいやすい時期です。また、クリスマスや年末年始等で、外出や普段会わない人との交流が増えたりするため、感染症が広まりやすく、いつも以上に“感染症”を意識して生活する必要があります。

発熱、咽頭痛、倦怠感、咳、鼻水等の風邪のような症状がある場合は、感染拡大防止のため以下の点にご協力をお願いいたします。

- 外出や登校を控え、しっかり休養をとる。
- 抗原定性検査キット（国の承認を受けたもの）での自己検査や医療機関へ相談・受診をする。

抗原定性検査キットは以下のところで入手することができます。

- 福島県の検査キット申込専用ウェブサイト 費用：無料
 - 薬局またはドラッグストアの処方箋受付窓口 費用：1500～2000 円程
- 詳しくは「福島県 検査キット」で検索
詳しくはお近くの店舗にお問い合わせください。

作り置きはできません。
必要時に作るようにしましょう。

12月・1月 スクールカウンセラー来校日

12月：8日（木）、13日（火）、21日（水）
1月：11日（水）、19日（木）、24日（火）