



令和7年
12月10日
湊小学校保健室
No.12

おうちのひとと いっしょに よみましょう！

11月には本校でもインフルエンザがとても流行しましたが、12月に入ってからの感染症流行状況はとても落ち着いています。急速なインフルエンザの流行は、変異株による影響だったのででしょうか・・・。

石巻市内ではインフルエンザ以外にも、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症、水ぼうそうなど、今シーズンは様々な感染症が流行しています。また、これからはインフルエンザB型や、感染性胃腸炎の流行が見られ始める時期になります。体調管理に気を付けて、2学期を終えられるといいですね。

【11月清潔検査結果】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ハンカチ	78%	72%	47%	64%	56%	37%
ティッシュ	70%	76%	58%	59%	44%	58%
つめの長さ	82%	91%	76%	91%	78%	85%

洗った手はきれいな ハンカチでふこう



1・2年生でハンカチ・ティッシュを身に着けている人の割合が減ってきました。トイレの後に手を洗わなかったり、手を洗っていても服で手をふいていたりする人が多く見られます。学年が上がるにつれ、ハンカチ・ティッシュを身に着けている人の割合が減ってきているので、湊小全年で、80%を超えるように心掛けましょう！

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

感染性胃腸炎について知ろう

ノロウイルスなどが原因で、吐き気や下痢などの症状が起きることを、『感染性胃腸炎』と言います。ウィルスによる胃腸炎が多く、ウィルスの種類としてノロウイルスやロタウィルスなどがあります。今回は冬場に流行するノロウイルスによる感染性胃腸炎についてお伝えします。

【主な症状】 吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛

⇒個人差はありますか、3日程度で症状の改善が見られます。

【予防のポイント】

ポイント①食品の取り扱いに気を付ける

⇒十分に加熱する。(食材の中心が85~90°Cで90秒以上加熱する。)



ポイント②こまめに、念入りな手洗い

⇒特に、トイレの後、食事前、調理前に石けんを使って手を洗う。



ポイント③嘔吐物や便などを適切に処理し消毒する

⇒◎次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。(家庭にあるハイターなどを水で薄めて使います。)

十分に消毒されていないと、乾燥したときにウィルスが空気中に舞い上がりてしまい、感染を広げてしまいます。

◎処理する際は、マスク、手袋をして行いましょう。

◎感染後、下痢症状がなくても1か月程度ウィルスが排出されるので注意が必要です。

ノロウイルスにはワクチンはなく、アルコール消毒では十分な効果は期待できません…

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

今年の冬至
は12/22

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬

至には「ん」のつく食べ物を食べるとよい

とされてきました。これは、「冬至を境に

昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復

活し、この日から運気が上昇する」と考

えられています。そして、これをきっかけ

に「運」をしっかりと掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。

ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか? ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん