

ほけんだより



令和4年12月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

寒さも本格的になりました。年の瀬を迎え、何かと慌ただしくなります。生活リズムが崩れがちになり、感染症も流行する時期です。

県全体でも、新型コロナウイルス感染症の流行が続いておりますので、ご家庭での朝の健康観察、検温をよろしくお願いいたします。



12月の保健目標

「うがい・手洗いをしよう」



感染性胃腸炎(ノロウイルス)にご注意を！

ノロウイルスに感染するとどんな症状になるのですか？

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症ありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

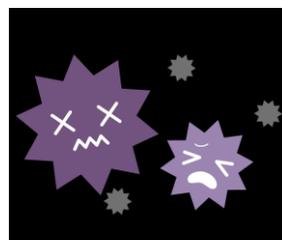
どのような食品がノロウイルス食中毒の原因となっているのですか？

食中毒事例のうちでも約 7 割では原因食品が特定できていません。ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱すれば、食べても問題ありません。

食品のウイルスの活性を失わせるには加熱処理をどのようにすればよいですか？

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が 85℃～90℃で 90 秒以上の加熱が望まれます。

(厚生労働省 HP より抜粋)



じどう 児童のみなさんへ

かぜ・コロナ・胃腸炎(おなかのかぜ)を予防しよう!

健康に冬を過ごすための3つのポイント
を確認しましょう。



1. うがい・こまめな手^てあらい

水が冷たく感じる季節になりましたね。でも、こまめな手洗いは病気の予防にとても効果的です。外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前などは必ず手洗いをしましょう。手を洗った後はきれいなハンカチで手をふきましょう。



2. はやね・はやおき・あさごはん

病気に負けない体をつくるには、はやね・はやおきをして、生活リズムを整えることが大切です。あさごはんは元気いっぱい活動するために、毎日食べるようにしてくださいね。



3. 時^{とき}と場合^{ばあい}にあわせた『マスク』

人との距離が近いときはマスクをつけて予防しましょう。外で遊ぶときはマスクを外して、たくさん運動してください。寒くなってきましたが、外遊びをたくさんして、強い体をつくりましょう。

