

10月 ミニほけんだより

しまとちやうりつだいよんしょうがっこう
島本町立第四小学校ほけん室
平成29年10月18日(水)

ノロウイルスから身を守ろう～ノロウイルスの流行時期です！～

原因は・・・



ノロウイルスは、ウイルスに汚染された食品や便・嘔吐物に触れた手から感染する「接触感染」、嘔吐物などから飛び散ったウイルスを吸って感染する「飛沫感染」、嘔吐物などの処理で残った空気中のウイルスを吸って感染する「空気感染」により、人から人へ感染していきます。

持ちょうと流行時期は・・・



10月ごろから増加しはじめ、冬場に流行のピークをむかえます。ノロウイルスは感染力がとても強く、少量でも発症し、流行すると大規模になりやすいです。

症状は・・・



激しい嘔吐や下痢、腹痛。ときには発熱、頭痛、筋肉痛をともなうことがあります。ひどい嘔吐と下痢を繰り返すことで脱水症状を引き起こすこともあります。

予防するには・・・



①規則正しい生活と健康管理

まずは、とてそしつなど、健康な心や体を保つために、規則正しい生活リズムを整えましょう。

次に、朝の健康チェックをすることが大切です。体の疲れ・食欲・便の状態など毎日自分の健康状態を意識することで、ちょっとした体調の変化に気づくことができます。

②効果的な手洗い ※手洗いの仕方は裏を見て確認しましょう！

まずは、とてそよさそみなど、こまめに手洗いをすることが大切です。

そして、手洗いは「石けんで洗う→ハンカチでふく→消毒する」をセットとして習慣付けるようにしましょう。また、手洗いが不十分になりやすい親指・指先・指の付け根・手の平のしわを意識して洗うようにしましょう。

③こまめなかん気

寒くなると部屋を閉め切ってしまうことが多くなりがちです。1時間に1回5分程度窓を開け、部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。

て 手あらいの仕方

1 て 手のひら



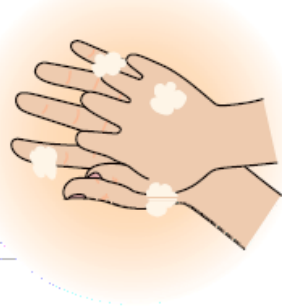
2 て 手のこう



3 ゆびいっほん 指一本ずつ



4 ゆび あいだ 指と指の間



5 あいだ 指の間



6 てくび 手首



7 あらいなが 洗い流す



8 と 水取る

