

# 保健だより

尼崎市立若草中学校  
保健室  
2016. 1

Happy New year !!

2016年が(お)楽しみました!!  
今年は何年一になるでしょう? みんなの活躍が楽しみです。  
さてさて、みんな!! 若草ラストの3学期、元気にがんばりましょう!!



## ◆感染性胃腸炎(ノロウイルス等)にご注意ください◆

感染性胃腸炎とは

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルス(=「ノロウイルス」「サポウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」など)があります。

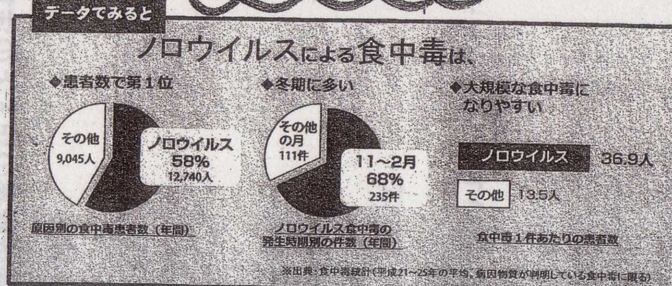
● 予防のポイント ● どのウイルスであっても予防のポイントは変わりません。

- 1 こまめな手洗い。特に排便後、調理や食事の前には、その都度、石けんを十分に洗いましょう!
- 2 おう吐物やふん便を処理する時は、使い捨ての手袋、マスク、エアロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で処理しましょう。その後の手洗いを忘れず!!
- 3 物を調理する時は、中心部まで十分に加熱しましょう!(中心温度85~90℃で90秒以上の加熱)

## ノロウイルス

による 食中毒

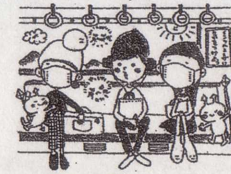
食中毒は夏だけではなく、  
ウイルスによる食中毒が  
冬に 多発しています!!



推奨消毒の方法 次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

※濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	高濃度、カールン200の消毒液(200ppm)の濃度の塩素消毒液		おうちでできる濃度の消毒液(100ppm)の濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



インフルエンザ  
流行の時期です。  
気を付けてください!!

### インフルエンザの予防

- 1 手洗い**  
手は色々なものに触っているため、知らないうちにウイルスがついているかもしれません。石けんを泡立ててしっかりと洗いましょう。
- 2 マスクの着用**  
ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、咳を止めたり鼻を流すこともでき、ウイルスが侵入しにくい状態になります。
- 3 咳エチケット**  
マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の手で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにしましょう。
- 4 湿度を保てる**  
空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。
- 5 外出を控える**  
インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華への外出は控え、やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。
- 6 予防接種**  
10月から受けられます。流行まで少なくとも1回はワクチンを受けておく安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



### けんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A~D順に並べてできる言葉を書きなさい!

①年が明けて、はじめて筆で字を書く(習字)のこと。  
②サケに似ていて、サケより小さな魚。ニジウオ、サケラウオ。  
③1本の脚を二組にわかれて両方から引っ張る競技。  
④からだに身につける装飾品のこと。  
⑤手筒などの装飾品。  
⑥食べ物のまわりを飾る。  
⑦白米を代わす米で、餅のほか、食品などの材料になる。穀類で書く「米」。  
(ココのカギ)  
⑧お正月に門のところに立てる松のかざり。  
⑨ボートレースやボウリングは〇〇〇〇選手と呼ばれます。  
⑩音が大きく、鼻が長い動物。  
⑪カゼにかかったあと、同じカゼにかからなくなるような、からだの防御機能。  
⑫細かいゴミやほこりのこと。ほうきと〇〇とを併せてそうじしよう。  
⑬1メートルくらいになる茎に美しい花。乗り流しにしたリ、天鵞と蒸したりする。  
⑭おもに男の人が自分のことをさしている言葉。オレではない。  
⑮コピー機などで使う粉状のインク。

ほけんしつより  
冬休み中に部活動等で登校し、けがをしてしまつて病院に  
受診した人はスポーツ振興センターの手続きをしておのり申請し出てください。

