

# ほけんたより12月

平成30年12月3日  
越生中学校 保健室

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか?いよいよ寒さも本番を迎えます。12月は特にウイルス性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。より一層、手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活に心がけ、元気に冬休みを迎えましょう。

## ～ノロウイルスの感染性胃腸炎に気をつけよう～

※11月から翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します※

ノロウイルスとは・・・?

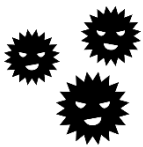
予防しよう



症状 : 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐  
発熱は約37～38℃

潜伏期間 : 12～48時間

特徴 : ・胃をひっくり返すような嘔吐  
もしくは吐き気が突然強烈におこる。



・感染力が非常に強い



### ★手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、石けんでしっかり手をあらいましょう。

### ★タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう。

### ★吐いてしまった時はすぐ先生に知らせる

ノロウイルスは嘔吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐ消毒します。

### 熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

### 下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

かぜをひいた  
ときには、  
こんな食事が  
いいですね



### 鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

### かぜのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものもいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

### のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

