



新年、明けましておめでとうございます。冬休みは気持ちよく過ごせましたか？食べすぎや運動不足になっていませんか？さあ、今日から三学期が始まります。生活リズムも新たに整えなおしましょう。

また、インフルエンザやノロウイルスが流行中です。うがい・手洗いを基本に感染予防に努めましょう。人の多い所ではマスクでの予防も忘れずに！

## 予防警報!! インフルエンザ

感染しないよう予防を心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のカゼの症状に加え、急な高熱（38℃以上）や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。

流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。

手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。

ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。

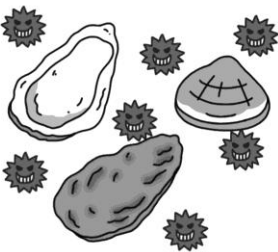
かかったらすぐに受診  
医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

今年の「健康目標」を考えてみましょう

- むし歯を治療する
- 夜は早く寝る
- ストレッチをうようようにする
- 毎日、体を動かす

## ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（カキなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

## 手を洗うときのポイントは？

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などがはやる季節になりました。これらを予防するために欠かせないのが、ひごころからの「手洗い」です。手を洗うときは、次のような点に気をつけると、より効果的です。

### （手洗いのポイント）

- ・石けんをつけて、しっかりとあわだて、30秒くらいかけて洗う。
- ・指先、つめの間、親指、指の間、手の甲、手首などは洗い忘れが多いので、とくに注意する。
- ・洗った後は、せいけつなタオルやハンカチ、ペーパータオルなどで水分をよくふきとる。



## ノロウイルス感染症対策はバッチリですか？

調理や食事の前、トイレの後はとくに、石けんでよく手を洗う。



食品は十分に加熱する（中心温度 85℃以上で1分以上の加熱が必要）



嘔吐物の処理セット（使い捨ての手袋・マスク・エプロン、ペーパータオル、塩素系洗剤、ビニール袋等）を準備しておく。



## 下痢のときに良い食べ物

