



★Josei★ ほけんだより



2017 12月号

城星学園中学・高等学校 保健室

田中



2017 年も残りあとわずかとなりました。みなさんにとってどんな 1 年になりましたか？健康に過ごせた人はそれだけでありがたいことだと思います。いよいよ寒さも本番を迎えます。そして冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがいや手洗いをこまめにして、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。



ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは 11 月頃から増え始め、12～1 月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。



手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



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。



吐いたときや、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮くので感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。



もしかかったら
多くは 1～2 日で自然
に回復します。下痢や
おう吐がひどいときは
十分な補給を

飛まつ感染

感染している人のくしゃみや
せきで飛び出たウイルス

マスクをしましょう

接触感染

ウイルスのついたものを触った
手で、自分の口や鼻、目などを
触る

手をしっかり洗いましょう

空気感染

空気中にふわふわ浮いている
ウイルスを吸い込む

換気をしましょう

インフルエンザの感染経路
3つを知って予防しよう



なぞ解き

に挑戦！！

4つの暗号を解いてつなげると？→□□□□

暗号1

□かつ
□つり
□るーらいと

暗号3

かい□
めい□
□まん

暗号2

し□ん
あい□
□きすと

暗号4

□つした
□いず
あ□しゅ

ヒント1

それぞれの暗号の□の中には
同じ字が入ります

ヒント2

しもやけの予防にも効果的です。
ただし濡れたらすぐにはずすこと。

ヒント3

保温は、3つの「首」がポイント。
首と足首と、もう一つは？

健康な生活を送って、いい年をむかえくださいね

