



# 冬休み



H25.12.25

伊丹市立西中学校  
保健室

明日から冬休みですね。今年も終わりに近づいてきました。元気に今年を締めくくってください。そして、新たな気持ちで新年を迎えらるとともに、3学期が気持ちよくスタートできるようにしてくださいね。そうするためには、実は今、健康でいることが大切なんですよ。。。

## 冬休み、スケジュールを立てる時のポイント

冬休みに入ると、自由に活動できる時間が増えますね。だからこそ、自分で冬休みの目標や1日のスケジュールを立てて、計画的に無理なく、元気に毎日を過ごせるようにしたいものです。特に3年生は受験に備えて、毎日を有意義に過ごしましょう。

- ★食事の時間(朝・昼・晩)を考える。(3食きちんと食べられるように)。
- ★十分な睡眠時間を確保する。
- ★勉強の時間に休憩を組み入れる。
- ★1日1回体を動かす時間を持つ。
- ★気分転換をはかる。
- ★学校があるときと同じ生活リズムを確保する。



## 冬休みを利用して歯科・眼科を受診しよう

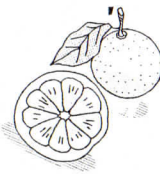
### 【歯科健診】

12/24現在の治療率は30% (治療勧告者数276人中、治療済者数82人)です。虫歯は自然に治ることはありません。放っておけばひどくなりばかりです。早く治療すればするほど、治すための時間も少なく済みます。歯垢がたまっている人や歯ぐきの病气(歯肉炎)の人も見られます。自分で歯ぐきの状態を観察して、ブラッシングをしてもよくなるないときは歯科医を受診しましょう。

### 【視力検査】

12/24現在の治療率は33.5% (治療勧告者数212人中、治療済者数71人)です。自分で視力低下がわかっているのに放置している人はいませんか? 脳に入る情報の80%以上は視覚情報だと言われています。情報を正確に、気持ちよく、楽に得るためにも、視力の確保は大切です。

《 気持ちのよい3学期を迎えましょう!! 》



## この冬もノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意!

寒い時期に、お腹をこわしてトイレに何回も行ったり、気持ち悪くなって吐いたりしたことはありませんか? 保健室でも、腹痛・下痢・吐き気の症状がある人が少し見られました。

冬にお腹をこわしたり吐いたりする原因の1つとして、「ノロウイルス感染」があります。風邪と同じように「ノロウイルス」に感染している人からうつったり、食べ物に「ノロウイルス」が混ざって、その食べ物を食べてうつったりすることがあります。

潜伏時間(感染してから発症するまでの時間)は24~48時間で、主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。

(感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。)

通常、これらの症状が1~3日続いた後、回復しますが、下痢・嘔吐による脱水症状を起こすことがあるため、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。



## ノロウイルス感染症 家庭での注意点

### 家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いをこなるようにしましょう。

### 貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

### 調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん(液体石けんが推奨されます)を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

### 汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!


参考: 国立感染症研究所 感染症情報センター (URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>)




## 消毒液の作り方

(市販の漂白剤(塩素濃度約5%)の場合)

**200ppm** (トイレの床・便座・トイレのドアノブ・蛇口など)

 ペットボトルのキャップ半杯	<b>500ml ペットボトル</b> (最初に少し水を入れておく)	+	家庭用塩素系漂白剤 <b>ペットボトルキャップ</b> 半杯(約 2ml)入れ	+	ペットボトル、 満タンまで 水を入れる
--	---------------------------------------	---	---	---	---------------------------

**1000ppm** 便や吐物が付着した床や衣類・洗い場など)

 ペットボトルのキャップ2杯	<b>500ml ペットボトル</b> (最初に少し水を入れておく)	+	家庭用塩素系漂白剤 <b>ペットボトルキャップ</b> 2杯(約 10ml)入れる	+	ペットボトル、 満タンまで 水を入れる
--	---------------------------------------	---	---	---	---------------------------