

# 12月 ほけんだより

平成29年12月6日 大草小学校 保健室  
 ほけんだより12月号 NO.15 文責：川上美由紀  
 12月の保健目標「かぜを予防しよう」

大草発表会を終え、いよいよ今年もあと1か月を切りましたね。みなさんが楽しみにしている冬休みももうすぐです。2018年を元気に迎えられるよう、体調を整えていきましょう！

## ☆インフルエンザ、流行ってきています！

いよいよインフルエンザが流行してくる時期となりました。長崎県内でも徐々に増えてきています。諫早市でもすでに20人弱ほどインフルエンザにかかっているようです。しっかり対策をたて、インフルエンザやかぜに負けないからだづくりをしましょう！

### かぜやインフルエンザを予防するには？



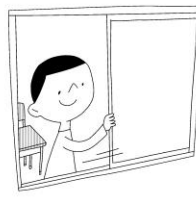
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



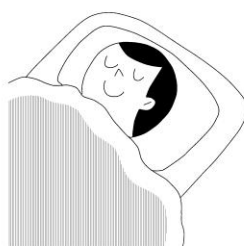
こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かじつをする

この中でもとくに、

- ・こまめな手洗い
- ・うがい

が大切です！

だからこそ、ハンカチは、毎日もってきてくださいね～！

## ☆ノロウイルスに注意しよう！

### ノロウイルスとは??

ノロウイルスとは、冬に流行し、かかると

嘔吐、おうと、腹痛、発熱などの症状が起こります。

ノロウイルスがついた食べ物を食べたり、

ノロウイルスにかかった人の便や、

おうと物を介して感染します。



予防には、インフルエンザやかぜと同じように、手洗い・うがい大切です！

ノロウイルスに関しては、アルコール消毒はあまり効果がないと言われています。

もし、おうちでおうとした場合には、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液で

(家庭用ハイターで代用できます)

消毒してください。