

風邪や感染症に注意!!



お風呂 方法 ●やや熱めのお湯（42℃くらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。	歯みがき 方法 ●1日に1回は、10分ぐらいたがけて、歯と歯の間にていねいにみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。	髪を乾かす 方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が上がるのを防いで、からだがかえらないようにする。	ツボ 方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。
呼吸法 方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。	あなたのからだを かぜから守る 10の方法		睡眠 方法 ●早めに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。
うがい 方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。	換気と加湿 方法 ●窓や出入口を開けて、約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。	食べ物 方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。	手洗い 方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。

冬の感染症にかかったら

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の場合は下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善するまで、インフルエンザは解熱後2日かつ発症後5日経過するまで出席停止となります。感染を拡大しないためにも無理せず休みましょう。

6年生へ

入試を控え、勉強に追われる毎日をご受検生にとって、今はまさに「冬まっただ中」という気分でしょう。寒い季節は長く感じられますが、この後には必ず暖かな春がやってきます。寒さに耐えた分だけ強くなって、花咲く春を迎えられます。冬が来たなら、春もそう遠くはありません。体調を崩すことのないように気をつけて、毎日を大切に過ごして下さい。

勉強のあいまの気分転換は…



部屋の空気を入れかえる



からだを曲げ伸ばしするなど軽く動かす



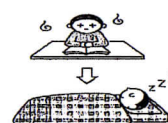
お気に入りの1曲を
目をぶつって聞く



あたたかい飲みものを飲む
(ココアがおすすめ)

自分に合ったものを見つけましょう

疲れがたまっているときは無理をせず早めに休みましょう



ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は毎年11月から4月頃にかけて流行します。ニュースでも取り上げられていますが、今年は新たな変異型ノロウイルス（GII.17）による感染症が大流行すると言われています。しかし、予防法やケアポイントについては今までと同様ですので、正しい知識を身につけましょう。

① 原因

ノロウイルスは牡蠣など二枚貝を生または十分な加熱をせず食べることでも有名です。しかし爆発的に感染が拡大する原因としては、ノロウイルスに感染した人の手指により二次的に汚染された食べ物を食べた場合や、感染した人の便や吐物が手指を介して、又は便や吐物が乾燥して空気中に舞い上がり体内に吸い込んだ場合等が考えられます。

② 症状

主な症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などが数時間から数日続きます。感染してから発症するまでの半日から2日程度と言われていますが、感染しても発症しない場合もあるので注意が必要です。

③ 治療法

通常はノロウイルスによる感染性胃腸炎に関しては症状の期間を引き延ばすことから抗菌薬（抗生物質）や下痢止めの薬は使用されません。また、有効な抗ウイルス薬はないため、吐気止めや整腸剤を使った対症療法となります。症状の持続する期間、嘔吐がある場合は無理に食べず、脱水予防のため水分を少しずつ取りましょう。用意ができれば、電解質濃度の高いイオン飲料（経口補水液 OS-1 など）がオススメです。

④ 予防法

基本的には「石けんを用いた正しい手洗い」、「85℃以上で1分以上の加熱調理」が大切です。また家族や周りに感染してしまった人がいたら「正しいマスクの着用」、「次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等の塩素系消毒剤）を用いた正しい吐物処理や清掃」も重要です。

ノロウイルス汚染の処理方法

ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源！適切な処理が大切です。

- ① 使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用。
- ② 汚物が乾かないうちに、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。
- ③ 汚れた場所を、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取ります。
- ④ それから丁寧に水拭きしてください。
- ⑤ 最後は、汚物や手袋などを全部ビニール袋に入れて次亜塩素酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄です。

手を二度洗うこともお忘れなく！

インフルエンザについて

毎年日本でインフルエンザは12月から3月頃に流行するので、これからの時季、特に注意が必要です。インフルエンザは、咳やくしゃみで飛び散る飛沫（唾液・鼻水など）を直接吸い込んだり、飛沫がついた物等に触れてウイルスが付着した手を介して、鼻・口などから体内に入ることによって感染します。

① 症状

感染してから発症までの期間は1～2日で、発症すると38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、だるさ等の全身症状が突然現れます。

② 治療法

基本的には抗インフルエンザウイルス薬を服用することになります。治療を発症から2日以内に開始すると、発熱期間は通常1日～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。症状がある場合は早期に病院を受診することが大切です。

※検査のタイミングが早すぎると陰性になってしまうこともあります。検査は発症後12時間以降（48時間以内）が望ましいようです。

インフルエンザ予防の5か条

一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。

二、外出後の手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。

三、湿度を50～60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。