

11月 げんきです！



2015年 11月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田直子

11月に入り、朝夕は寒く感じるようになりました。それに合わせて、咳をするなど体調を崩している人が少しずつ増えてきたように思います。手洗い、うがいなどのかぜ予防を心がけて、毎日、元気に過ごしましょう。

気温の変化が大きい季節。
二まめに衣服の調節を！



かんせんせい いちようえん ようじん 感染性胃腸炎にご用心！

感染性胃腸炎とは、主に細菌やウイルスによっておこる胃腸炎のことをいいます。毎年、11月ごろから感染者が増えはじめ、冬～春にかけて特に流行ります。

原因

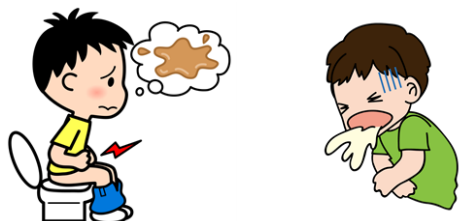
ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど。秋～冬くらいまではノロウイルス、冬～春先はロタウイルスが原因のものが多くとされています。

今年は、ノロウイルスの新しい型が見つかっています。免疫を持っている人がまだ少ないため、大流行する可能性があります。

症状

はき気、おう吐、下痢、腹痛。

どんな風に感染するの??



37～38度の熱がでることもあります。

①ウイルスをもつ食べ物を食べて感染する



②ウイルスのついた手を介して感染する



きをつけること(予防方法)

手あらい・うがいをていねいにする



石けんで洗いましょう。

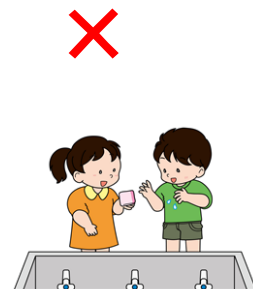
- * トイレのあと
- * 食事の前
- * 調理の前

おう吐したときは…



- * おう吐したら先生に知らせる(消毒が必要です)
- * なるべくビニール袋や便器に吐く

タオルの共用はしない



お友達とハンカチの貸し借りをしない

体調の悪いときは、むりをせず、早いうちにしっかりと治しましょう。