

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 11
2021.2.2

まだまだ寒い日が続いていますが、暖かい日もあり「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズし出したら花粉症かもしれません。感染症予防にも引き続き気を付けたいですが、どちらも負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心掛けて元気に過ごしましょう。



冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ！

感染性胃腸炎とは

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

感染力

たえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染経路

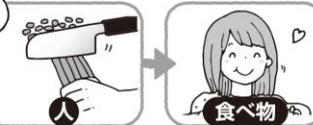
①



食べ物

汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。

②



食べ物

感染した人が調理したものを食べると感染。

③



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

感染



富岡保健福祉事務所より

富岡管内では感染性胃腸炎の報告数が多いです。他地域でも集団発生があったとの情報があります。感染胃腸炎は症状がなくても排菌していることや、症状がよくなった後も排菌していることがあります。手洗いや次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を使用した消毒（特にトイレ回り）を徹底しましょう。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

もうすぐ3年生は公立高校の前期選抜が、1・2年生は定期テストがあります。受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラしたりすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつ
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかに

アイデアいろいろ

換気をする、温かい飲み物を飲む、友達と話す、絵を描く、などリラックス方法はいろいろ。「これが正解」というものではありません。

★自分に合った方法を探してみましょう。