



3学期が始まりました。特に3年生は受験に向けて、より一層体調管理に気をつけてほしい時期になります。1・2年生も生活習慣を冬休みモードから切り替え、手洗い・うがい・換気をしっかり行い、感染症等の予防に努めましょう。

冬に多い感染症「ノロウイルス」～完全な知識で完全攻略～

ノロウイルスは冬場に増加する傾向にあります。体調管理、衛生管理を十分行いましょう。

感染経路	症状	かかってしまったら
<p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者の便や、おう吐物から手にうつったウイルスが口から入って感染します。 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接口から入って感染したりします。 感染した人が調理したものからうつります。 ウイルスに汚染された二枚貝や十分に加熱されていないものを食べてうつります。 	<ul style="list-style-type: none"> おう吐、下痢、腹痛。 熱はありません。  	<ul style="list-style-type: none"> 抗ウイルス薬はありません。 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給は十分に。

予防	気を付けること
<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品はしっかり中まで火を通して食べましょう。 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないようにしましょう。  	<ul style="list-style-type: none"> 便やおう吐物は乾く前に素早く処理し、すぐに換気をします。 床などは、ふき取った後に塩素系漂白剤で消毒します。 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒します。

よりよい睡眠習慣を送るために

- 朝起きたときに太陽の光を浴びよう。
- 食事は寝る3時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝よう。
- 運動は寝る2時間以上前までに終わらせる。
- 入浴はシャワーだけでなく、湯舟にもゆっくりつかる。
- 寝る部屋の明かりは暗くしておく。
- 寝る1時間前にスマホ・タブレット・ゲームを使用しない。

