

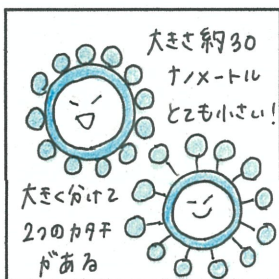
★ A HAPPY NEW YEAR 2025 ★

2025年! 今年もよろしくお願いします。冬休みはゆっくり過ごせましたか? 3年生は受験もあり、卒業式もあり、体調管理が最も重要な時期です。手洗い・うがい・換気・マスク等、自分自身の体調管理はもちろん、お互いに思いやりの気持ちを持って、予防を徹底していきましょう。調子が悪いなと感じたら、無理はしない! ということが、自分のためにも周りのためにも大切です。

みんなで気をつけよう! ノロウイルス

寒い時期、風邪やコロナ・インフルエンザなどに気をつけよう! という話をしましたが、残念ながら気をつけるべきものはそれだけではありません。11月~3月の寒い時期にかけて流行すると言われている「ノロウイルス」にも警戒が必要です。

★ノロウイルス PROFILE★



- * 潜伏期間: 24~48時間 (潜伏期間=感染から症状が出るまでの時間)
- * 感染力: ★★★★★ かなり強い
- * 流行しやすい時期: 冬季に多いとされる
- * 原因となるもの: カキなどの二枚貝が多いとされていますが、発症者の約7割が、原因不明です…。

* 感染したときの症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状で終わることもあります。通常これらの症状が1~2日続き、後遺症はないとされています。

* 主な感染経路: 経口感染…何らかの経路で、最終的にウイルスが口に入ることによって感染。
その経路は大きく分けて二つあるとされています↓

② 食べ物を介した感染

ノロウイルスに汚染された貝類を、生または、よく加熱していない状態で食べることによって感染が起こります。

また、調理者や、配膳者がノロウイルスに感染していて、ウイルスに汚染された手で食べ物に触れ、それを食べることで感染が広がることもあります…。



① ヒトからヒトへの感染

ノロウイルスに感染した人の、下痢や吐物によって手指が汚染され、さらに汚染した手指が触れた場所が汚染され、最終的に手指などを介してウイルスが口に運ばれて感染します。

★トイレの便座やドアノブ、手すりなど手指の触れる機会が多い場所には要注意!

その他、おう吐時に、吐物が飛び散ることや、嘔吐物の適切な処理ができていない時に、感染する可能性があります。

ノロウイルスを予防するために！4つのポイント

もちこまない

• 普段から、感染しないように丁寧な手洗いや健康管理に気をつける！
 • 腹痛や下痢などの症状があるときは、食品にかかわる作業をしない！
 ★学校では、給食当番や調理実習の時に食べ物を扱います。症状があるときはがまんせずに教えてください。

つけない

• 調理や作業をする前など、こまめな手洗いを徹底しましょう！
 ★特にトイレに行ったあとは必ずせっけんできれいに洗いましょう。ハンカチで拭くまでがセットです。
 ノロウイルスには、アルコール消毒の効果が低いとされているため、せっけんでの手洗いが大切です！

4つのポイントを

大切にして、みんなで

ノロウイルスを

予防しよう!!

やっつける

ノロウイルスの弱点は「熱！」
 加熱して食べる食材は、中心部を85～90℃で90秒以上加熱することが効果的です。
 また、まな板や包丁などの調理器具も、洗剤で洗った後、熱湯で1分以上の加熱や、塩素消毒液に浸しての消毒が効果的だと言われています。

ひろげない

家族や友人が感染することもあると思えます。ウイルスを広げないように、食器類、衣類、ドアノブなどよく触れる場所の消毒を徹底しましょう！
 ノロウイルスかな？と思われる症状がみられたら、無理をして登校したり、自分で判断して市販薬を飲んだりするのはなく、まず医療機関へ！

3学期身体計測について

3⇒2⇒1年生の順に、身体計測を行います。
 1・2学期同様、体操着、短パン、裸足で行います。移動は静かに！ご協力をお願いします。

1月10日(金)	3の1	昼休み
1月14日(火)	3の2	
1月16日(木)	3の3	
1月17日(金)	2の1	
1月20日(月)	2の2	
1月21日(火)	2の3	
1月22日(水)	1の1	
1月23日(木)	1の2	
1月24日(金)	1の3	

保健室前掲示板におみくじコーナーを作りました！おみくじ+今日のあなたへ向けたメッセージ付きです！ぜひ！



3学期はきっとあっという間です。一日一日を大切に。それぞれの目標に向かって頑張ってください！応援しています。