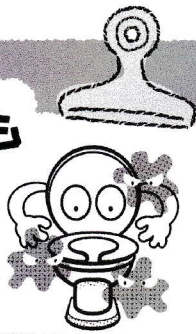


## ノロウイルスにも 気をつけて



### ☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

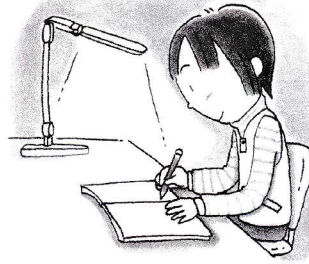
### ☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

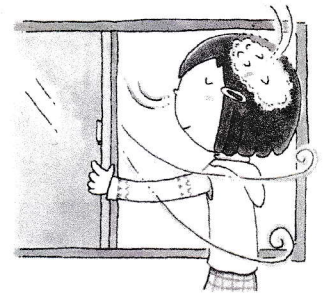
### ☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

## 受験勉強の極意～健康面～



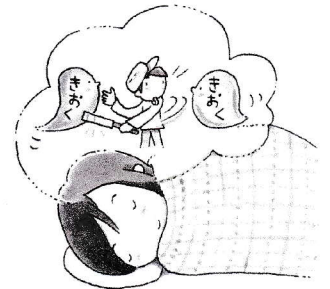
1. 目に優しい明るさで  
学習する



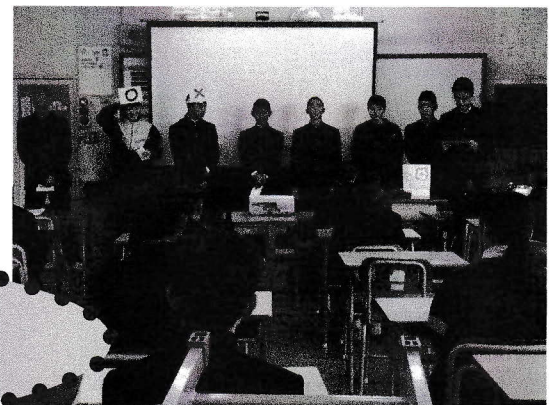
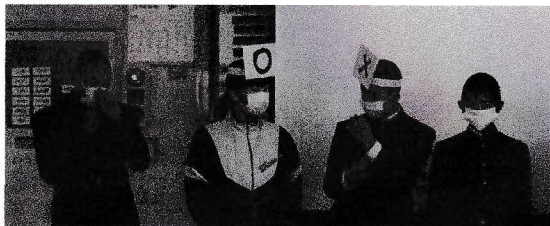
2. 換気で脳に酸素を  
送る



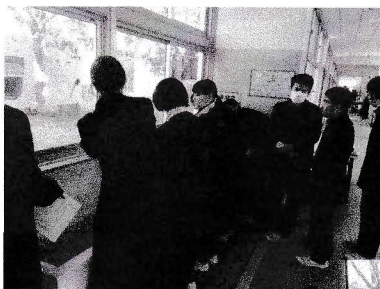
3. 夜食は消化に良い  
ものを



4. 記憶を整理するた  
めに十分な睡眠を



## 感染症を予防しよう！！ 保健委員さん頑張っています



12月から、保健委員会では、『かぜやインフルエンザなどの感染症予防』に取り組んでいます。12月は学年集会にて、実演も含めてみんなに**正しいマスクの着用の仕方**について伝えました。（写真参照）

1月は、12月の反省を踏まえて、2時間目の休み時間の**手洗いの呼びかけ**を強化して、全員手洗いができるよう、保健委員が**チェック**しています。（写真参照）



石けんと冷たい流水による手洗いは、寒いこの季節つらいですが、接触感染や飛沫感染で人から人へうつる感染症を防ぐためには、**一番重要**です。清潔なハンカチも毎日忘れずに。休み時間ごとの換気も、寒い中ですががんばりましょうね。

インフルエンザの流行時期はまだまだ続きます。インフルエンザウイルスにアルコール消毒は有効ですので、生徒玄関前に設置してある手指消毒剤も各自利用してくださいね。