

保健だより

平成26年12月22日発行
12月号

一年も終わりが近づいてきました。これからとんどん寒くなりますが、体をしっかり温めて体調管理にも気を付けましょう。

☆ノロウイルス対策を！

冬に入り、毎年秋から冬にかけてはノロウイルス感染症が流行しだします。効果的な抗ウイルス薬がないため、予防がとても重要になってきます。

○ 潜伏期間 24～48時間 (季節 11月～1月)

○ 主な症状

・ 嘔吐 ・ 下痢 ・ 嘔気

※ 嘔吐は1日10回以上することもあります。



○ 予防方法 (一般的な予防法)

① 手洗い

② 水分の補給

③ 貝類を十分に加熱して調理し、調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。



IC 西江

○ 冬の健康管理

寒さと乾燥が厳しい冬。風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が多い季節です。

インフルエンザ

○ インフルエンザウイルスは低温(15度～18度)、乾燥(湿度40%以下)の環境を好みます。

1～3日の潜伏期を経て、悪寒を伴う高熱と伴って急激に発症します。

病気に気づいた時は飛沫によって他人に感染するので

発熱などの主要症状がなくなるまで登校するのを停止し、手洗い、うがいを続けましょう。

乾燥

○ 冬になると、どうしても空気が乾燥します。観葉植物には乾燥をやわらげる効果があるので効果的です。また加湿機の水にカビが発生するのを防ぐため、加湿機内の水をこまめに入れ替えましょう。

冬に負けず、2015年を元気にスタートしましょう！！

IA 塚原

