

# みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信 NO-035

平成 27 年 12 月 18 日

文責 鶴田 佐和子



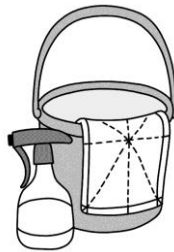
来週から冬休み。一人一人の冬休み中の計画が立てられています。

12月に入って増えてきた、風邪症状を訴える人（罹患者）は今週になって一息ついた様子です。罹患者数が最大の際は全校で12%の罹患者がいましたが、今は3~4%です。

しかし、欠席する程ではなくても腹痛を訴えて保健室を訪れている人が後を絶ちません。

中にはウイルス性の胃腸炎と診断された人もいて、感染の広がりに注意が必要です。

## 校内消毒実施中



ノロウイルス撃退のために、0.01% 次亜塩素酸ナトリウムで校内を消毒して

います。次亜塩素酸ナトリウムと聞いたらどんな薬剤かと思うでしょうが、家庭用の塩素系漂白剤です。赤ちゃん用消毒薬にも用いられる成分で、安全な薄さで使用します。

アルコールが効かないノロウイルスは感染力が強力ですが、漂白剤には弱いのです。

水道の蛇口。トイレのドアなどを中心に実施しています。校内に漂白剤の臭いが漂っているかも知れません。

## いろんな笑顔が

保健室前の掲示板に雪だるまの福笑いを貼りました。

3基の雪だるまは鼻しかありません。

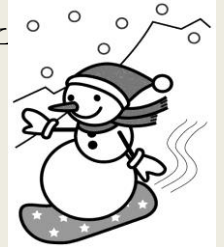
目と口に見立てたマグネットを顔に貼るといろんな表情になります。

—●●などの単純な形が、向きや角度を変えるだけで違った表情になっています。笑ったり、怒ったり、困っていたり、眠っていたり。単純な形から作る顔は、その人、その時の心理状態を表すといいですが、どうですか。

できれば、いい笑顔を作りたいと思う心理状態でいてほしいと願います。

今は怒り顔しか作れないという人も来年は笑顔を作れるといいですね。

みんなが良い年を迎えられますように。



## カゼのひきはじめの注意!

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな...と思ったら、悪化させないように以下のことを守ってください。カゼはひきはじめが肝心!



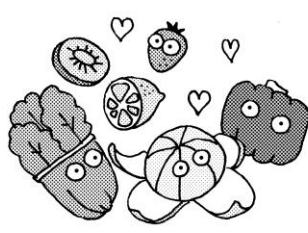
ひいちゃった ———!?

### 安静にしてやすむ



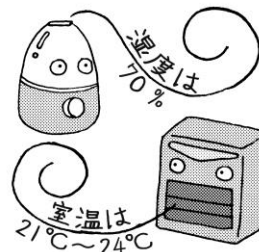
あたたかくして早寝しよう

### しっかり食べて栄養をとる



ビタミンCがおススメ

### 室内を適度な温度・湿度に保つ



湿度は70%  
室温は21℃~24℃

### 外出はひかえる



どうしても外出するときはマスクをする

※急な高熱や頭痛、関節など全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ!