



R5.12.4
丹原西中学校
保健室

今年も残すところあと1か月です。10月下旬頃から西条市内で流行していたインフルエンザも落ち着き始めました。ですが、油断は禁物です。冬はいろいろな感染症が流行します。続けて、手洗い、手指のアルコール消毒、換気を続けましょう。また、冬のウイルスは乾燥が大好きです。濡れタオルや加湿器を利用して、快適な空間で過ごしましょう。

**冬は、感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。
とくにノロウイルスは感染力が強いので要注意！**

もしかかったら

多くは1~2日で
自然に回復します。
下痢やおう吐がひ
どい時は十分な
水分の補給を



ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢
などの症状があったら、
ノロウイルスによる感
染性胃腸炎かもしれま
せん。ノロウイルスは
11月頃から増え始め、
12~1月は流行のピー
クです。ノロウイルス
はとても感染力が強い
のが特徴です。

予
防
し
ま
し
よ
う

①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっ
かり手を洗いましょう！

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。
油断ないようにしましょう

③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に
浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



ノロウイルスにアルコール消毒は効きません！食事前・トイレ後の手洗いは特に丁寧に行ってください。
石けんをつけて洗った後の洗い流しをしっかりとしましょう！



エイズって何？

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで起こる病気です。
HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は
予防できます。



どうやって
感染するの

?

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活
の中で感染することはありません。

感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。
保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふう
に思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活
性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻
から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手
に湿度を調整しましょう。

各教室に加湿器を設置しています！

12月21日(木)、薬物乱用防止教室を実施します！

今年度は、西条西警察署 生活安全課の方がいらっしゃいます。

薬物に関する正しい知識と乱用の恐ろしさについて理解を深めてほしいと思います。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。
また、若いほど急性アルコール中毒や依存症に
なりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんな
どの病気になるリスクもあります。誘われても、
はっきりと断りましょう。



甘い誘惑に惑わされない

寒がりさん

冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内
や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工
夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

