



気付けばもう1年も終わりに差し掛かろうとしています。年の暮れの12月は「師走(しわす)」ともいいます。一説によると、「走り回るほど何かと忙しい時季」という意味だそうです。

冬休みは楽しいイベントが続きます。風邪などで体調を崩すことがないようにしたいですね。寒さも本格的になってきますので、ご家庭でも感染症予防をしっかりと続けていただき、元気に冬休みを迎えられるようにしてください。

ねんかん
1年間を
かえ
ふり返ろう



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさお
朝起きたら、まずは
たいよう ひかり
太陽の光をあびて、
たいないど けい
体内時計をリセット。



ちようしよく
しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
ね あいだ さ
がった体温をアップ。
たいおん



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
あし つか
運動をする。
うんどう



す
シャワーで済まらず、
ぬるめのお湯にゆっ
め ゆ
くりつかる。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

しつおん ぜんご たも
室温を20℃前後に保つ



へや なか すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
うわ ぎ
けなどで調整を。
ちようせい

じかん かい かん き
1時間に1回は換気をする



にさんかたんそ
二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
た くう き しんせん
空気と入れ替える。
くう き い か

くう き かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



か しつ き つか ちか
加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
ほ
部屋の湿度を保つ。
へや しつど たも

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



こんな症状があればノロウイルスによる「感染性胃腸炎」かも・・・



- ・吐き気
- ・嘔吐



- ・腹痛
- ・37度くらいの微熱

症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば病院へ行きましょう。

どんなふううつるの？

- ・感染した人の便や嘔吐物にふれた手からウイルスが口に入る。
- ・感染した人の便や嘔吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込んでしまう。
- ・不十分な加熱の貝などを食べる。

つまり、

ウイルスを口から入れないように便やおう吐物の処理や、調理方法に十分注意すれば大丈夫です。
もちろん手洗いも忘れずに！！

嘔吐物の処理方法

- ① 嘔吐物から周囲の人を遠ざけ、処理する人はマスクとゴム手袋をします。
- ② いらない雑巾などで飛び散らないように嘔吐物をそっと拭き取ります。
- ③ 水拭きした後、消毒液を布やティッシュに染みこませ拭き取ります。（2, 3m先までウイルスは飛んでいます。）
- ④ ③で使った布、マスク、手袋などすべてビニール袋に密閉して捨てます。
- ⑤ 十分に換気をし、手洗い、うがいをして終了です。

● 消毒液の作り方

必ず次亜塩素酸ナトリウムを使用してください。（ハイターなどの台所用漂白剤）
床などの拭き取りに使う場合

水 1 L に漂白剤キャップ 1 杯をうすめる。

50倍に
うすめます。

