

# ほけんだより 12月号

令和4年12月22日

日が短くなり、朝は吐く息が白く変わり冬を感じられるようになりました。早いもので今年ももうすぐ終わりです。新型コロナウイルス感染症の終息の兆しが見えない中ですが、諦めず自分たちができることを見つけていきましょう。

横浜市立東鴨居中学校



## 新型コロナとインフルエンザ同時流行に備えて

今年度は、昨年度流行しなかったインフルエンザもちらほらと聞こえてきています。年末年始に困らないよう備えておきましょう。

### 新型コロナ検査キットを常備しましょう

使用できる抗原検査キットは、外箱に「体外診断用医薬品」、「第1類医薬品」と書かれたものです

【注意】「研究用」では陽性者登録窓口に登録できません。

### 抗原検査キットについて

購入するときは、外箱の表示を確認してください。

#### 医療用医薬品について

外箱に「体外診断用医薬品」の表示があります。

購入できる薬局はこちら



#### 一般用医薬品について

外箱に「第1類医薬品」の表示があります。

インターネット等で購入可能です。製品情報などについてはこちら



### その他、常備しておくといもの

#### ○市販の解熱鎮痛剤

- 常用している薬
- 日持ちする食材（5～7日分×家族人数）
- 体温計 など



### 感染を防ぐための3つのポイント

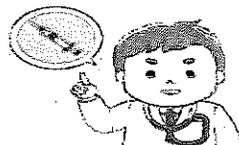
ポイント①  
こまめな手洗い



ポイント②  
必要な場所での  
マスクの着用



ポイント③  
早めの予防接種



## 「ノロウイルス食中毒警戒情報」の発令

ノロウイルスは、冬期を中心に急性胃腸炎を起こすウイルスです。感染すると下痢や嘔吐、発熱などの症状を呈し、通常2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重篤な症状になることがあります。また、非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスで発病します。感染者の便や嘔吐物には多量のノロウイルスが含まれ、二次汚染（汚れた手などを介して食品を汚染すること）なども食中毒発生の原因となります。



### 家庭での予防のポイント

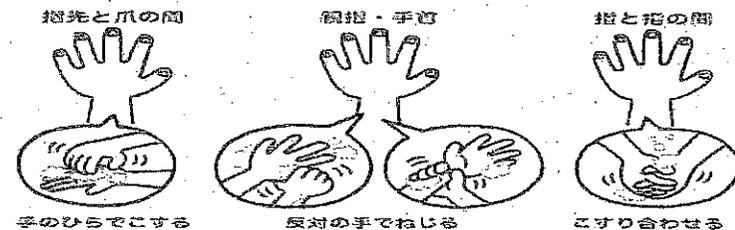
- 1 外出先から帰宅した後、トイレの後、調理の前、食事の前には石けんを使ってよく手を洗いましょう。
- 2 まな板など調理器具は、十分に洗浄し、熱湯や台所用漂白剤で消毒をしましょう。（ノロウイルスにアルコールは効きません）
- 3 嘔吐物、排泄物などを処理する場合は、直接触れないようにしましょう。もし、触れた場合には、石けんを使ってよく手を洗いましょう。
- 4 カキなどの二枚貝が感染源になることがあるので、二枚貝の取扱いには十分注意し、中心部まで加熱調理（85℃～90℃で90秒以上）して食べましょう。

神奈川県記者発表資料

### 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

寒くなってきて、水が冷たく生徒からは「温水が出てくれたらなあ」という声が聞こえてきています。先日の大掃除でも、「手が真っ赤になり感覚がないよ～」と言っている3年生がいました。そんな中でも生徒は一生懸命、手洗いや掃除に取り組んでいます。

水で流すときは冷たいのですが、そこは我慢してもらい、下のような箇所を意識してしっかりと石けんの泡を立てて洗いましょう。少し意識するだけでも、感染症対策になりきれいになります。



### 保健室からのほっこりしたお話

先日、花いっぱい運動で植えたお花を見て生徒が「これ俺が植えたやつ」と後輩に言い、その後輩が一言。「花って話しかけてあげるともっと元気になるんだって！」人間も同じですね。冬休み中、ゆっくりコミュニケーションがとれるといいですね。

