



# すくすく 12月号

気温や湿度がさがり、ウイルスや細きんの活動が活発になる季節です。ウイルスや細きんに負けないよう、バランスよく食べ、ゆっくり休み、免疫力をつけましょう。



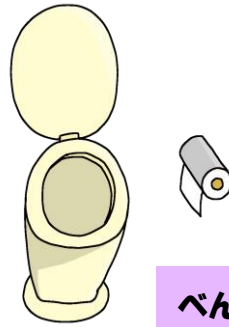
## ノロウイルスなどの感染性胃腸炎にちゅういしよう

ノロウイルスは冬に流行し、感染すると発熱や下痢、嘔吐、おなかがいたくなるなどのつらい症状がおこります。ひじょうに感染がひろがりやすく、ノロウイルスに汚染されたたべものをたべたり、ノロウイルスに感染した人のべんや、おうとぶつにふれたりすると、感染します。また、生の貝をじゅうぶんに加熱しないでたべて感染することもあります。

### かんせんけいろ



おうとぶつ



べん



にまいがい

### よぼうほうほう



ひとのべん・おうとぶつ

には近づきません。



てあら  
手洗いで、手についでいる

ウイルスを落とします。



しょくざい  
食材にはよく火を

とお通してから食べます。

### ほごしゃかた 保護者の方へ

感染性胃腸炎は、感染した人の嘔吐物などを通して感染が広がります。学校で嘔吐をしたお子様は、感染性胃腸炎である可能性をふまえ、感染拡大防止のため、お家の方のお迎えをお願いしております。また、発熱、消化器症状（嘔吐、吐き気、下痢、激しい腹痛）がある場合は、家で安静にし、必要時には医療機関へ受診していただきますようよろしくお願いいたします。



## かんき かしつ おこな 換気と加湿をバランスよく行いましょう

かんそうや低い気温は、ウイルスが好む環境です。湿度が30%の

環境では、60%の環境より2倍ほど多く飛沫が飛ぶことが分かっています。

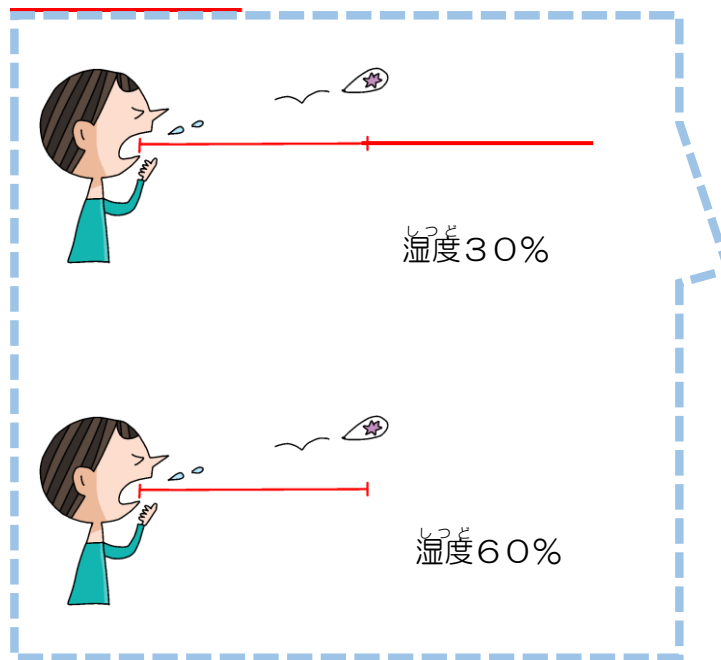
空気をいれかえるため、換気はもちろん大切ですが、換気をする

と湿度が下がるため、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）

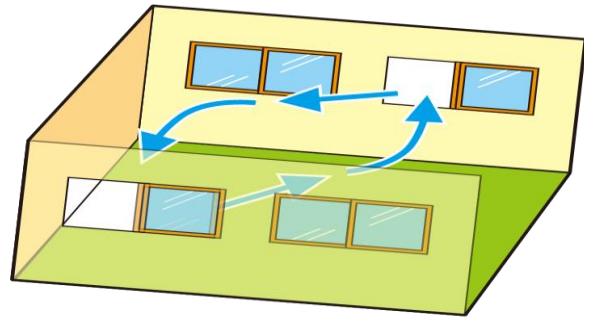
を保つことも予防に効果的です。



かしつき



かんき



2かしょ以上のまどをあげ、  
短時間でこうりつよくかんきをしよう！



## とり 鳥にはちかづかない・さわらないでください

鳥は、インフルエンザなどの、病原菌をもっていることがあります。

鳥のもつ病原菌が、人の体内で形を変えて新たな病気（鳥インフルエン

ザなど）として、流行するきけんがあります。鳥の死がいやよわって

る鳥がいても、さわったりちかづいたりしないでください。あやまって

ってしまった場合は、すぐに手をあらいましょう。

