

# ほけんだより12がっ

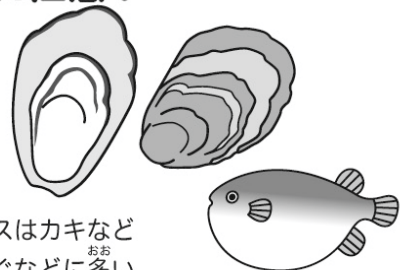


令和2年12月24日 とよみ小学校 保健室

今年も残すところあとわずかになりました。今年みなさんにとってどんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、がまんをしないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりましたね。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

## 冬場に流行するノロウイルスに注意！

ノロウイルスは冬の感染性胃腸炎の主な原因で、主な症状は嘔吐や下痢、腹痛や軽度の発熱などです。通常は2～3日ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者など体力のない人は重症化する場合があります。また、症状が治まった後も1～2週間ほど便にウイルスが排出されることもあるので、注意が必要です。



ノロウイルスはカキなどの貝類やふぐなどに多い

## 規則正しい生活を習慣づけよう

早寝早起き



ごはんは3食きちんと食べる



食べすぎや飲みすぎに注意しよう



だらだらしないで体を動かそう

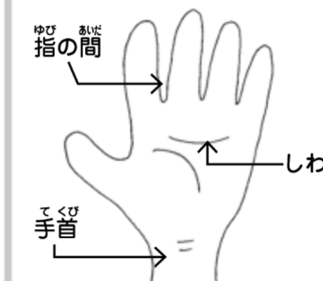


## 手洗いを上手にしよう

きちんとせっけんを使って洗いましょう。



よごれがとれにくいところに注意しましょう。

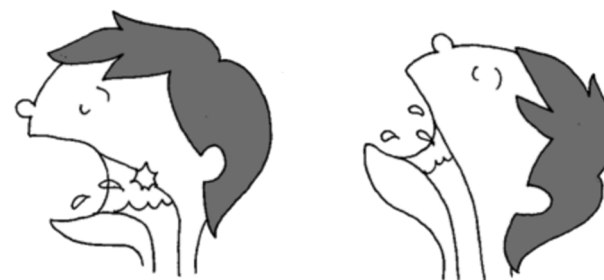


手を洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。



## うがいを上手にしよう

しっかりと上を向かないと、のどのおくまで洗えません。

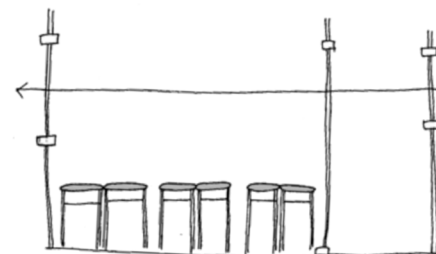


しっかりと上を向いてうがいをしましょう。



## 換気を上手にしよう

まどと戸を開けて、ろうかの窓も開けましょう。空気のいっほうつうこうができて、一気に空気が入れかわります。



1時間に1回、換気をしましょう。

