

# みんなのぞり



御園小学校  
2012. 12. 5  
NO.9



寒い日が増え、本格的な冬の到来です。インフルエンザはまだでいてませんが、胃腸かぜの症状の子が増えています。今年はノロウイルスによる感染性胃腸炎が去年の3倍の流行といわれています。昨年から流行しているマイコプラズマ感染症にも注意が必要です。インフルエンザだけでなく、冬に流行する様々な感染症に注意し予防を心がけましょう。



## 冬に流行する病気にかからないために

ウイルス

**対策をしっかりとしよう！**

ノロウイルスによる  
胃腸炎に注意！

### 食べ物をかえす

たっぷりのせいみんとバランスのよい食事、しっかりと運動をすることで、抵抗力(ウイルスと戦う力)を高めよう！



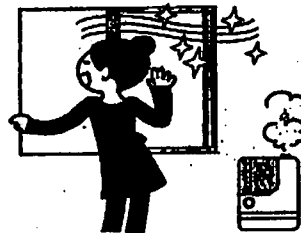
### 体をこたえない

手洗いとうがいをしっかりといてねいにすること。キレイキレイも使ってね。(トイレや掃除の後)人ごみではマスクもつけよう。



### ウイルスを少なくする

閉め切った部屋ではウイルスはどんどんふえます。1時間に1回は窓を開けて空気を入れ換えよう。

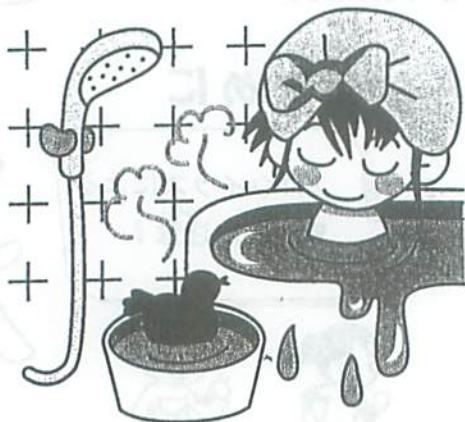


# けんこうクイズ 1・2・3!



(B)

Q とうじ 冬至のときに入る  
お風呂はなんという？



- ①ゆず湯 ②しょうぶ湯 ③りんご湯

こたえ

(A)…②：のどや気管に異物(からだによくないもの)がひっかかると、空気の方で外へ出そうと、からだが反応する。カゼをひいたときにしやすいけれど、長く続くようであればほかの病気かもしれないので、早めにお医者さんへ行こう。

(B)…①：冬至は1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日だ。日本では昔からこの日に「ゆず湯」に入ると、カゼをひきにくくなるといわれている。ゆずには血のめぐりをよくする成分がふくまれているので、みんなの家でもためてみよう。

(C)…③：人間の平均体温は36~37℃、犬は38.5℃といわれているが、にわとりは42℃と、とても高い。温かそうな羽毛でおおわれているし、卵を温めるために高い体温が必要なかもしれないね。

Q

「せき」や「くしゃみ」はどうして出る？



- ①カゼをひいたことをまわりに知らせるため  
②のどや気管の異物をからだの外に出すため  
③のどや気管を温めるため

(C)

Q

つぎ 次のうち、いちばん  
たいおん たか  
体温が高いのは？



- ①人間 ②犬 ③にわとり

## おうちの方へ / ロウウイルスについて

/ロウウイルスは感染力が強く、10個くらいの菌が体に入っただけでも爆発的に増殖し、抵抗力の低い子どもや老人はすぐに発症するといわれています。

下痢や嘔吐などの胃腸症状が出た場合は/ロウウイルスによるものかもしれませんから、ご家庭でも吐物の処理などに十分に注意してください。吐物をふき取った雑巾などは洗わずに密閉して捨て、塩素系漂白剤で消毒してください。また、トイレのドアノブや蛇口なども同様に塩素消毒して、感染が広がらないようご注意ください。(ノロウイルスはアルコールでは除菌できません)