ほけんだより

３学期号

R7.2.7　安来高校　保健室

早いもので、３学期も半分が過ぎようとしています。「１月は行く」「２月は逃げる」「３月は去る」という言葉を耳にしたことがある人もいるのではないでしょうか？この期間は行事ごとも多く、あっという間に過ぎてしまいます。残り少ない３学期ですが、みなさんにとって充実したものになることを願っています。

～感染予防について～

２月３日の立春も過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きます。体を冷やさないようあたたかくして過ごしましょうね。感染症にも引き続き注意！手洗い・換気を基本に、調子の悪いときはマスクをするなどして、自分も周りも守るようにしましょう。

～花粉症について～

そろそろ花粉に注意！

西日本では、２月の中旬以降からスギ花粉の飛散が始まると予想されています。花粉症の人はマスクやメガネをして目や鼻に花粉がつくのを防ぎましょう。また、花粉症の人もそうでない人も、**外から中に入るときは服についた花粉を払うのを忘れずに！**そしてすぐに手洗い・うがいをするようにしましょう。

裏面　ノロウイルスについて　>>>

～ノロウイルスにもご用心～

もうひとつ、冬の感染症で気を付けなければならないのがノロウイルスによる感染性胃腸炎です。ノロウイルスは非常に強い感染力を持っており、また、アルコールの消毒液ではウイルスを消毒することができない恐ろしいウイルスです。感染を防ぐ４つのポイントを紹介します。

①『持ちこまない』

→感染者は調理をしないようにしましょう。感染者の調理した食品を食べることによって、食べた人が感染してしまうという二次感染が起きます。

②『つけない』

→食品や食器、調理器具などにノロウイルスをつけないためにはやはり基本の**手洗い！**指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れの残りやすいところも**しっかりと丁寧に洗いましょう。**

③『やっつける』

→食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、**中心温度 85℃から 90℃、90 秒以上の加熱**が必要です。十分に加熱されたものを食べましょう。

④『ひろげない』

→身近でノロウイルスが発生した場合は、それ以上の感染を広げないために**消毒を徹底する**ことが重要です。最初に伝えたように、**アルコール消毒液は効きません。**次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を水に薄めた消毒液を作って消毒しましょう。濃度は製品によって異なります。事前に調べてから行いましょう。

【参考】政府広報オンライン『ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？』