

# 保健だより

平成27年10月30日

11月号

長野中学校

紅葉の美しい季節となりました。まもなく、木の葉を散らす風が吹きはじめます。寒さへの備えを十分に、美しい季節を満喫しましょう！



## 新型ノロウイルスに要注意！

例年11月から1月に感染の広がるノロウイルスですが、今年はずでに、10月中旬から全国で集団感染が発生しています。また、今年は特に新型ノロウイルスの流行が懸念されています。新型とは、ウイルスの構造体を決める遺伝子が、突然別のタイプに変異したものです。以前にノロウイルスにかかり免疫を持っている人でも、新型ノロウイルスには免疫がないため、かかりやすくなります。また、新型のウイルスは感染力が強くなったり、病原性が強くなる可能性があります。

### 感染経路や症状

新型ノロウイルスの場合も、症状や予防方法は従来のものと特に違いはありません。おもに生の魚介類や嘔吐物などから感染し、24～48時間の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛といった症状を起こします。

### どれくらいで治るのでしょうか？

症状が強くてするのは1～2日ですが、完全に治るまでには1週間程度かかります。

### 予防方法は？

#### ☆魚介類の調理に特に注意

ノロウイルスによる食中毒の原因となる食品で、もっとも多いのは魚介類で、それもカキなどの二枚貝によるものがほとんどです。ノロウイルスの殺菌調理には85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。しっかりと火を通してから食べるようにしましょう。



#### ☆手洗いをしっかりする

食事の前や、トイレの後は必ず手をしっかりと洗いましょう。

ノロウイルスは「出席停止」になりますので、医師の診断を受けた後、必ず学校に連絡をしてください。

# 11月8日はいい歯の日

**歯周病にならないために**

●歯みがきのときのハブラシは…

持ち方：鉛筆を持つように軽く


動かし方：力をいれすぎず、こきざみに

あて方：歯と歯ぐきのさかいめを45度の角度で



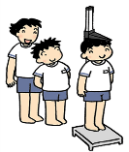
●そのほかにも、こんなことに注意して！

- ・よくかんで食べる
- ・ストレスをためない



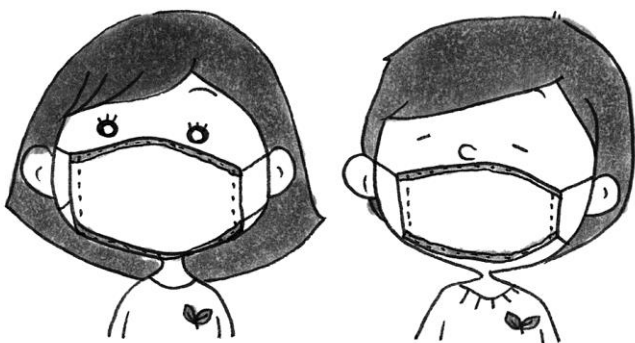
## 9月の発育測定の結果より

\*のび、増減は、4月の結果との比較です。



	学年	身長(cm)	伸び(cm)	体重(kg)	増減(kg)
男子	1年	156.4	+3.2	45.7	+1.8
	2年	162.5	+2.1	51.8	+1.7
	3年	166.7	+1.0	58.12	+2.3
女子	1年	152.5	+1.4	44.4	+0.5
	2年	155.0	+0.8	47.8	-0.2
	3年	155.8	+0.2	50.2	0

## マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

11月・12月の保健行事

第2回歯科健診

11月19日(木) 村社先生

さくら・のぞみ

2-1、2-2、2-3

1年生

12月 3日(木) 和田先生

前回欠席者

2-4、2-5、2-6

3年生