

# はげんだより

12月

2013. 12. 2 行田市立長野中学校 保健室

日を追うごとに寒さが厳しくなってきました。長野中でもセーターを着たり、タイツをはいたり、寒さ対策をしている人が増えてきました。冬休みまであと16日！寒さ対策はもちろん、風邪予防の基本のうがい、手洗いも忘れずに、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう。

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう！

### 1年生にお願いします！

スキー学校事前調査票を配りました。安心して安全に参加できるように、お家の人と記入して、期日を守って提出してください。場合によっては、個別にお話を聞くこともあります。

**12/5 (木) 切**



寒い時期に流行するのが、インフルエンザとウイルス性胃腸炎。どちらでも、かかってしまった場合、出席停止になります。万が一、かかってしまった時は学校に連絡をしてください。



### ノロウイルス下痢症について

昨年はノロウイルスによる下痢症が大流行しました。ここではその予防方法をお知らせします。

#### ●食品の調理方法

正確な数値は分かっていませんが、85℃で1分以上加熱すれば、感染性はなくなるといわれています。

#### ●手あらいについて

以下のようなときには必ず手あらいをしましょう。

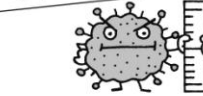
- ・調理を行なう前 ・食事の前 ・トイレに行った後
- ・下痢をした子どもの汚物を処理した後 ・おむつ交換の後

手あらいの際には、①爪を短く切っておく、②指輪をはずす、③石けんを十分に泡立てることなどがポイントになります。



## インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

### 大きさ



インフルエンザウイルス…0.1μm (1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき…5μm



花粉…20~30μm

★細菌の大きさは、1~50μm<5μm

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

### 人体への侵入ルート



#### 飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

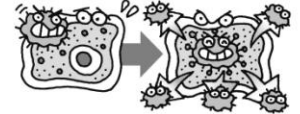


#### 発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

### 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

### 強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

### 苦手なもの



●うがい・手洗い ●ワクチン※  
※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年

# 受験生応援！夜食メニュー

## スタミナ野菜スープ



### 材料（1人分）

|             |        |
|-------------|--------|
| 豚肉（お好みでOK）  | 50～60g |
| ブロッコリー・カブチー | たくさん   |
| にんじん        | 1/2本   |
| 白菜          | 2～3枚   |
| マッシュルーム     | 適量     |
| ガーリック&ジンジャー | たくさん   |
| コンソメキューブ    | 1個     |
| お水          | 1カップ   |
| 塩・こしょう      | 少々     |

### 作り方

1. ガーリックとジンジャーは、みじん切りにしておきます。
2. まずガーリックをたっぷり炒めます。
3. 香りがたったら、豚肉を炒めてから、白菜の葉以外の野菜も加えます。
4. お水とコンソメキューブを加えて、数分間煮込み、野菜が煮立ったら、ジンジャーをたっぷり入れます。
5. 最後に白菜の葉の部分も加えて、軽く煮込んで出来上がり！お好みで塩、こしょうをどうぞ。

参考 <http://cookpad.com/recipe/2185981>

包丁や火を使うときは  
十分に気を付けて！



## おかかチーズおにぎり



### 材料（1人分）

|             |         |
|-------------|---------|
| ご飯（炊いてあるもの） | ご飯茶碗 1杯 |
| かつおぶし       | 適量      |
| しょうゆ        | 適量      |
| ピザ用チーズ      | 適量      |
| のり          | 1枚      |

### 作り方

1. ご飯をどんぶりに入れます。
2. かつおぶしとしょうゆを入れます。
3. その後、チーズも入れます。
4. シャモジでよく混ぜます。
5. ご飯を握り、のりを巻いて出来上がり！

参考 <http://cookpad.com/recipe/955323>



学校歯科医 和田先生からアドバイス！  
夜食を食べたら、フッ素入り歯磨き粉でブラッシングも忘れずに…。