

# ほけんだよい

12月

令和元年12月2日  
保健室 第22号

12月（師走）に入り、2学期もあとわずかになってきました。寒くて乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。健康に冬休みを迎えるために、手洗い・うがいや、規則正しい生活習慣で、感染症を予防しましょう。

## 「せきエチケット」、まもれていますか？

「せきエチケット」とは、せきやくしゃみの飛沫によって感染する、インフルエンザなどの感染症を、他人にうつさないための行動です。

### ★せき・くしゃみが出るとき

- ・マスクをつける
- ・ティッシュ・ハンカチを持っておく



### ★せき・くしゃみが出そうになったら

- ・ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおう
- ・まわりの人にかからないように、横を向く



### ★せき・くしゃみをしたあとは

- ・使ったティッシュはすぐに捨てる
- ・手で覆ったときは、手を洗う



# せきエチケットはマナーです！



もんだい  
問題です。

せきやくしゃみが出るときは  
すぐに手でおさえる。  
○かな? ×かな?

★<sup>せいがい</sup>正解は・・・**×**です。



せきやくしゃみを手でおさえる。

→その手で周りのものをさわって、ウイルスがつく。

→別の人がそのものにさわって、ウイルスが手につく。

→その手で口や鼻をさわって感染する。



せきやくしゃみをするときは、<sup>かなら</sup>必ずティッシュやハンカチ、<sup>そで</sup>袖でおさえましょう。

おも <sup>かんせんばしょ</sup> 主な感染場所：ドアノブやスイッチ、手すりなど  
～<sup>おほ</sup>多くの人<sup>ひと</sup>がさわるところは、<sup>ちゅうい</sup>注意<sup>ひつよう</sup>が必要です～



## ふゆ <sup>りゅうこう</sup> 冬に流行する “ノロウイルス食中毒”

なま <sup>じゅうぶん</sup> 生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の<sup>ないぞうぶぶん</sup>内臓部分に蓄積されている<sup>ちくせき</sup>ノロウイルスが原因で起こる<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒で、<sup>げんいん</sup>激しい下痢、<sup>おと</sup>吐き気、<sup>ふくつう</sup>嘔吐、<sup>しょうじょう</sup>腹痛などの症状が現れます。  
2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、<sup>おも</sup>重い症状に苦しむためにも、<sup>よぼう</sup>しっかり予防しましょう。

“<sup>て</sup>手洗い”で<sup>よぼう</sup>予防しよう



<sup>しょくじ</sup>食事の前と<sup>あと</sup>トイレの後などは、<sup>せつ</sup>石けんをつけて  
しっかり<sup>て</sup>手を洗いましょう。

“<sup>か</sup>しっかり加熱”で<sup>よぼう</sup>予防しよう



しっかり  
いためるからね  
<sup>にまいがい</sup>二枚貝を食べるときは<sup>た</sup>しっかり火が通っている  
かを確認<sup>かくにん</sup>しましょう。