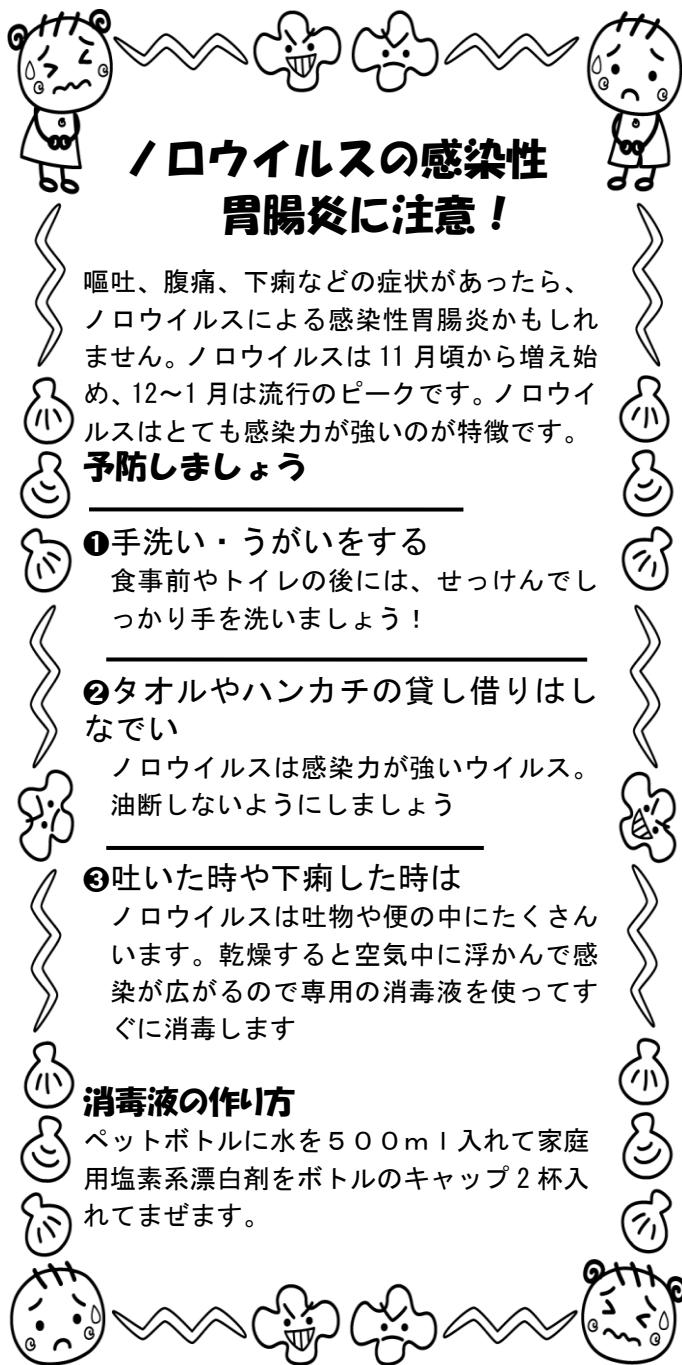




今年はどうだったか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しなければならないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調が崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



ノロウイルスの感染性 胃腸炎に注意！

嘔吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しましょう

①手洗い・うがいをする

食事前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう！

②タオルやハンカチの貸し借りはしなでい

ノロウイルスは感染力が強いウイルス。油断しないようにしましょう

③吐いた時や下痢した時は

ノロウイルスは吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染が広がるので専用の消毒液を使ってすぐに消毒します

消毒液の作り方

ペットボトルに水を500ml入れて家庭用塩素系漂白剤をボトルのキャップ2杯入れて混ぜます。

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

みんなで実行すれば、

ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百万個にまでへらせます

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスをおいだします