



いよいよ明日から冬休みですね。冬休みは、クリスマスにお正月と、イベント続きです。インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)等の感染症が流行る時期なので、イベントも楽しめるよう、体調管理をしっかりと行ってください。

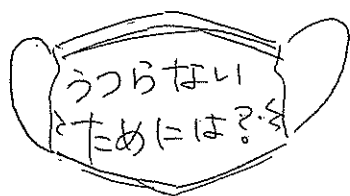
冬休みだからといって夜更かしをしたり、お昼くらいに起きたりの毎日を繰り返していると、身体のリズムが崩れて体調を崩す引き金になりますので注意しましょう。

冬休み明け、新たな1年のスタートに、元気な皆の顔が見られることを期待しています。

# 要注意!!

# ノロウイルス

手洗いは石けんをつけて30秒以上、指、指の間、手のひら、手の甲、手首など、まんべんなく洗い、よくすすいで下さい。うがいは1回15秒以上「かうがうがうが」をしましょう。予防にはマスクも有効です。



## かかってしまったら?

症状は人それぞれですが、発熱・嘔吐・下痢・腹痛などです。

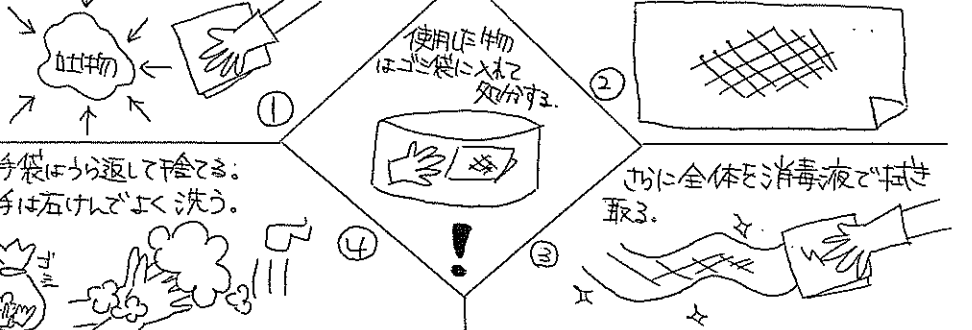
食事がとれない場合は、スポーツドリンクや経口補水液のよいものを飲んで脱水を防ぎましょう。

吐物処理の方法は右のとおりです。覚えておくと、いづれ役にたつぞ!

**服装**  
マスク、エプロン、手袋  
使い捨てがよい。

**消毒液**  
ペットボトルキャップ2杯分(10ml) + 水 500ml  
※製品により、濃度は異なります。

**吐物処理** 布やペーパータオルは「外側」から内側に向かって拭き取る。口吐物があった所と手の付近を消毒液を染み込ませた布巾で覆う。



**衣服の消毒**  
熱湯で洗う。

**消毒**  
消毒液

# 真のリア充とは?

リア充とは、リアル(現実の生活)が充実していることを意味します。彼氏、彼女がいないなどの区別が使用のではありません。

リア充している人は、何かに依存することなく、自分を律することが出来る人のことです。特にわかりやすいのは“LINE”。下の例を見てみましょう。皆さんはどちらですか?

## ● LINE(ケータイ)依存症 ●

## ● リア充している人 ●

皆さんもぜひ、リア充しましょう! ケータイ依存症は、睡眠障害や視力低下等、健康に影響が現れます。

## 保護者の方へ

いつもお世話になっております。気づけば今年一年もあと数日です。ご家庭で、あるいは自分自身で、一年間を振り返る機会を作ってみてください。

保健室はというと、保護者の皆様のご協力のおかげで、昨年より保健室利用者が少なくなったような気がします。そして、とても元気な利根商生に支えられ、養護教諭として日々勉強な一年となりました。

また来年も、利根商生の健康管理に尽力していきますので、引き続きのご協力をよろしくお願い致します。