



もうすぐ冬休み。ウキウキ、ワクワクしている人も多いと思いますが、早ね・早起き
を続け、生活リズムをみださないようにして、冬休みを元気に過ごしてくださいね。

今、愛知県にノロウイルスによる“感染性胃腸炎”警報が発令されています。

◆症状

ノロウイルスが体の中に入ると、12～48時間で、突然吐く、水っぽい下痢、腹痛などの症状
起こし、それが1～2日続きます。症状が治まっても1週間～10日位は、便からウイルスが
出続けるため、次々とうつってしまいます。

◆うつり方

- 吐いたものや便をさわった手にウイルスが付き、手から口に入ってしまう。
- 吐いたものや便の中のウイルスが、空気中にとび出し、空気と一緒に吸い込んでしまう。



◆予防

- トイレの後や食事の前は、石けんを使って、つめの間から指と指の間、
手首まで流水でしっかり手を洗う。
- 上を向いて、のどのおくまで洗うようにうがいをする。
- 火を通して食べるものは、しっかり加熱して食べる。



吐いたものや便を片付けるときは・・・

- 素手でさわらないで、ビニール手袋やマスクをつけて、すぐに片付ける。
- 吐いたものや便をふき取った紙や布類はビニール袋に入れ、口をしぼってする。
- 汚れた衣類やシーツなどは、塩素系漂白剤につけて殺菌する。(アルコールは効果なし)



冬休みに家族で朝ごはんをつくってみませんか？

今、尾張旭市では、
朝ごはんのメニューを募集しています！！
しめきり：平成25年1月8日（火）まで

参加賞は、あさぴーがついた
オリジナルボールペンです。
みんな応募してね！

* 家族でつくった朝ごはんは、応募用紙に簡単に作り方を書き、できあがりの
写真をそえて担任の先生に出してください。

* 応募用紙をなくされた場合は、再度お渡ししますので、学校までご連絡ください。
また、尾張旭市役所ホームページの健康都市推進室からもダウンロードできます。

