

# Health



令和5年1月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

## 健康を意識して、新しい一年を元気に過ごそう！

新年あけましておめでとうございます。新学期が始まりましたが、お正月気分が抜けていない人はいませんか？「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれるように、3学期はあっという間に時が過ぎるように感じます。目標を持ち、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。  
一年の計は元旦にあり。2023年を元気に過ごすために、下の枠内に健康面の目標を書いてみましょう。

### 2023年の健康目標

(例: 毎日運動をする、甘い物を控える、休日は朝8時までに起きる)

### ～スポーツ振興センターの申請はお済みですか？～

学校管理下でケガをして医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの医療費給付の対象になります。まだ申請をされていない方は、保健室までお知らせください。

また、3年生で給付金を申請中の人で、未提出の書類や今後も継続治療がある人は早めに保健室へ申し出てください。

\*受診した次の月から2年間請求を行わなければ、時効により給付が受けられなくなりますのでご注意ください。



### お正月気分からめけだす

### 5つのステップ

**ステップ 5 目標を立てる**

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

**ステップ 4 外でからだを動かす**

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

**ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる**

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

**ステップ 2 少しの時間ポーっとする**

ただし、ポーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でポーっとするのはダメ

**ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる**

まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

## ノロウイルスに注意!冬でも食中毒予防を

毎年11月～3月の冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは、感染力が強く、少量でも手や食品などを介して口から入ると、食中毒の症状を引き起こします。潜伏期間は24～48時間で、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。

### ◆主な感染経路は？

- ・ノロウイルスに汚染された食品から (例: カキなどの二枚貝を加熱せず食べた)
- ・感染した人の手を介して
- ・感染した人の便や嘔吐物から



### ノロウイルスから身を守るために

#### ★こまめに石鹸で「丁寧に」手を洗う

- ・爪は短く切り、手を洗う前に時計や指輪は外しておく。
- ・特にトイレの後、調理前後、食事前はしっかりと洗う。
- ・指先、指の間、親指の付け根、手首まで丁寧に洗う。



#### ★調理器具や調理台は消毒していつも清潔に

- ・まな板やふきん、包丁、食器は使用后すぐに洗う。
- ・調理器具は洗剤で洗った後に、熱湯で1分以上煮沸するか、塩素消毒液(200ppm)に浸すと有効。



#### ★加熱が必要な食品は十分に火を通す

- ・二枚貝(カキ、アサリなど)は中心まで火を通す。
- \*食品に付着したノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上の加熱が必要。
- ・加熱調理用のカキは新鮮であっても生で食べない。



#### ★感染を広げない

- ・体調が悪いときは、調理をしない、させない。
- ・汚物処理は、手袋やマスクを着け正しく行う。
- \*感染者の便や嘔吐物には大量のノロウイルスが含まれている。

