



# 元気だよ

H25.12.20 岡山県立水島工業高等学校 保健室

今年も残すところあとわずかになりました。今年みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？元気に、充実した1年を過ごすことができましたでしょうか？

寒い日が続く、感染症の流行しやすい時期です。新年、新学期を元気に迎えられるように体調管理に気をつけましょう！

## 食中毒（ノロウイルス）注意報 発令中！！



ノロウイルスは、**嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状**を引き起こす食中毒の原因となるウイルスで、主に冬場を中心として流行します。

ノロウイルスは、感染力が非常に強いので、注意が必要です。

### 【感染経路】

経口感染→ウイルスで汚染された食べ物や、患者の便や嘔吐物がついた手指を介して、ウイルスが口の中に入り感染します。

### 【予防のポイント】

#### ①手洗い！

ウイルスは、目に見えません！アルコール性手指消毒液も、ノロウイルスには効果は期待できません。流水と石けんで30秒！ウイルスを洗い落としましょう！

**トイレの後、食事の前、帰宅後、調理の前**は念入りに手を洗おう！

#### ②便や嘔吐物の適切な処理

すぐに拭き取り、家庭用塩素系漂白剤で消毒することが重要です。

熱湯消毒は、85℃以上で1分以上が有効です。



#### ③食品の加熱

85℃で1分以上、中心部まで加熱しましょう。

冬休みに  
治療に行こう！

### 1学期の健康診断で、治療指示書をもっている人へ！

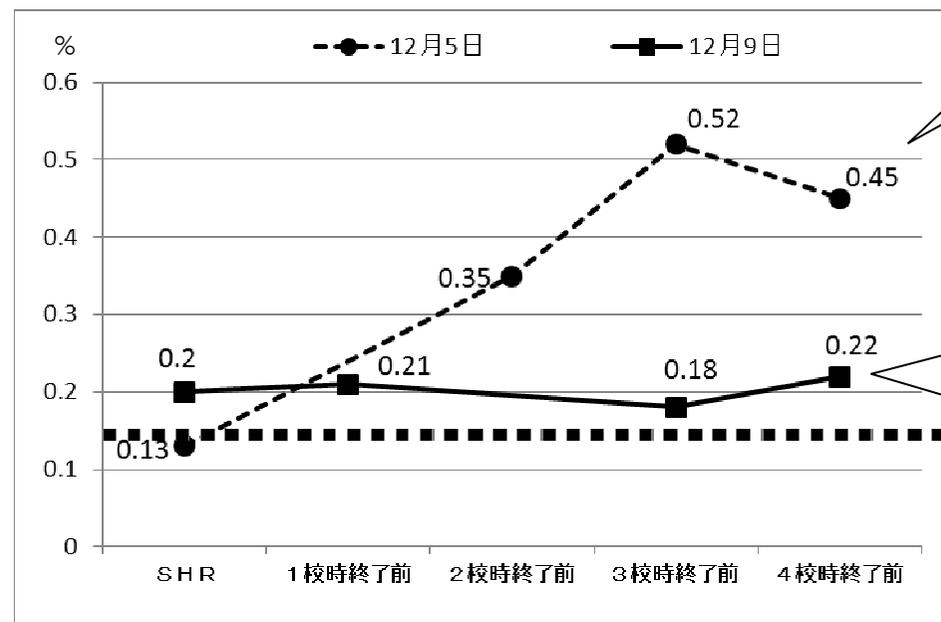
受診は済みですか？まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。治療が済んだら、保健室に治療指示書をすぐに提出してくださいね。



## 教室の二酸化炭素測定を行いました！

測定場所：C3教室

測定者：C3保健委員



換気の指示無し。  
エアコン使用。

換気の指示有り。  
●授業中教室の上の窓の4角を開けた。  
●休み時間換気した。  
エアコン使用。

基準値 0.15%

換気をせずにエアコンを使用していると、二酸化炭素が非常に増えて**基準値を大幅に超えて**いました。二酸化炭素が増えると、頭痛がしたり気持ち悪くなったりしてきます。

朝から**教室の上の窓の4角を5～10cm開け**、休憩時間中にも換気をしながらエアコンを使用して測定すると、窓を開けていなかった日に比べ、全体的に低い値になり、大幅に上昇することはありませんでした。特に、2校時終了前～4校時終了前を比べると、値の差がよくわかります。

**教室の上の窓の4角を5～10cm開けておくと**、二酸化炭素の値が基準値を大幅に上回ることは無かったので、ぜひ皆さんのクラスでもこの方法で換気をしてみましょう！

**インフルエンザや風邪予防・授業への集中力アップのためにも、寒さに負けずに換気を行いましょう！**



オススメ換気方法☆  
やってみよう！



裏も見てね！

