

令和3年2月2日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

今年ことしの節分せつぶんは、明治30年めいじ ねん以来いらい、124年ねんぶりに「2月2日」になるそうです。節分せつぶんは、「みんなが健康けんこうで幸しあわせに過すごせますように」という意味いみをこめて、悪いものわるを追い出す日お だ。自分おのの中なかから追お だい出だしたい鬼おにを思おもい
うかべながら、豆まめまきをしてみましよう。

冬ふゆに気きを付つけたい感染かんせん性せい胃腸い ちよう炎えん

感染かんせん性せい胃腸い ちよう炎えんとは？



原因げんいんウイルスは？

- ・ノロウイルス
- ・ロタウイルス
- ・アデノウイルス など

冬ふゆが発生はっせいの
ピーク！



ノロウイルスはどんな症状しょうじょうが出るの？

感染かんせんから24~48時間じかんでげり・はき気け・おうと・腹痛ふくつう・
発熱はつねつなどの症状しょうじょうがでます。症状しょうじょうの強つよさは人ひとによっ
ちがいますが、多くおほの人は3日ひと以内に回復かいふくします。



ノロウイルスはどうやって感染かんせんするの？

① 二枚貝にまいがいをしっかり加熱かねつされていない
状態じょうたいで食べるた（カキが有名ゆうめいです）



② 感染かんせんした人ひとの便べんやおうと物ぶつに触ふれたり、感染かんせん
した人ひとと接触せつしょくしたりして、
ウイルスが口くちから入はいる



③ 感染かんせんした人ひとが調理ちようり
したものを食べるた



ノロウイルスはどれくらい
の期間きかん、排出はいしゅつされるの？

症状しょうじょうがおさまっても1週間しゅうかんほど、長なが
ければ1か月げつにわたり、便べんの中なかにウイル
スが出る場合ばあいがあります。



感染かんせん性せい胃腸い ちよう炎えんにかかったら？

げりやおう吐とをすると、体からだから水すい
分ぶんがなくなり脱水だっすい状態じょうたいになります。
少すこしずつ水分すいぶんをとるようにしましよう。

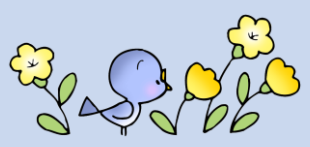
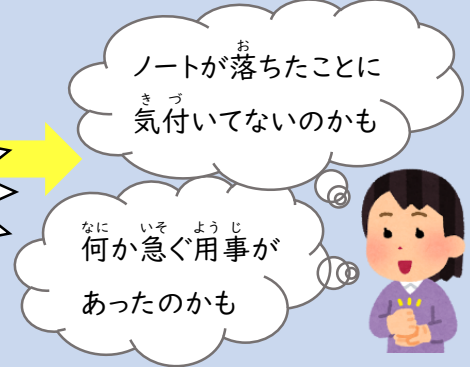


石けんでの手洗い・食材しょくざいにしっかり火ひを通とおすことが予防よぼうのポイントです！

しょうず イライラと上手につきあおう!

ふゆ につしょうじかん みじか きも 冬は日照時間が短く、気持ちがしずんだりイライラしやすくなったりします。イライラと上手につきあひ、毎日にちたのす日を楽しみ過ごしましょう。

かんが かつ ひろ 考え方を広げよう

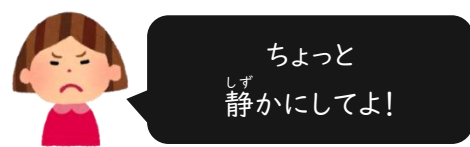


いつもとはちがうかんが かつ みかた め む 考え方や見方に目を向けてみましょう。「そんなに怒ることじゃないかも」「そういうときもあるよね」と思えたりします。

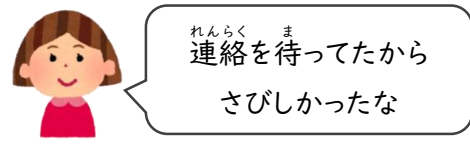
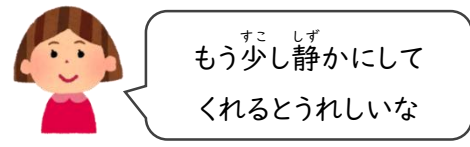
アイ Iメッセージで きも しょうず つた 気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「YOUメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手に責めずに自分の気持ちやお願いを伝えることができます。

YOUメッセージ



Iメッセージ



こころ てあて イラッとしたときの心の手当

