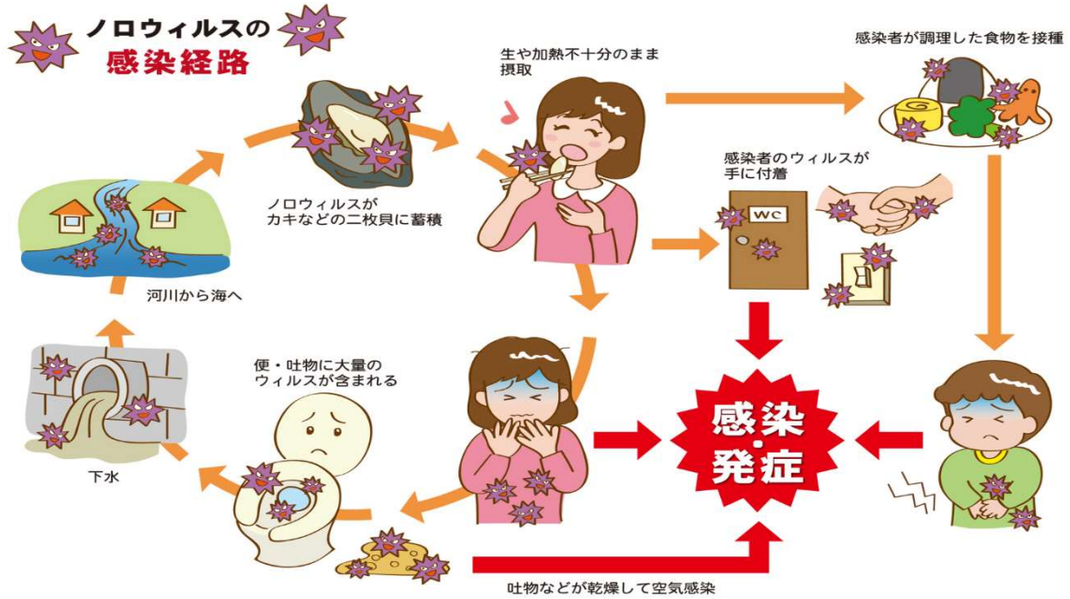
保健だより 12月

2018 年 12 月1日
横浜高等学校　保健室

冬本番を迎え、寒さも厳しくなってきました。冬休みやクリスマス、お正月などイベントがたくさんあるこの時期は誘惑も多く、危険が潜んでいます。自分の身をしっかり守り、新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

ノロウイルスに要注意！！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は１年を通して発生しますが、特に冬に流行します。平成 29 年の感染者数は 8,496 人であり、食中毒の原因第１位でした。



【症状】

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（軽度）
- 潜伏期間（感染してから症状が出るまで）は 24～48 時間で、すぐに症状が出ない場合があります。
- 症状が治まっても１週間程、便にウイルスが排出されます。

【予防】

- **石鹸での手洗い**（帰宅後、食事前、トイレ後、調理前）
- 貝類は十分に加熱して食べましょう。（中心部が 85～90°Cで少なくとも 90 秒間の加熱が必要。）

ノロウイルスにアルコール消毒は効きません！必ず手洗いを行ってください。万が一、感染者（感染疑いの人も含む）の便や吐物が床などについてしまった場合は、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）を 50 倍に薄め、消毒した後に清掃をしましょう。

冬休みの過ごし方

もうすぐ冬休みが始まります。ルールやマナーを守って冬休みを過ごしてください。

【飲酒・喫煙は禁止】

未成年の**飲酒・喫煙は法律で禁止されています。**絶対にやめましょう。周囲の人に勧められても必ず断ってください。未成年に酒類を提供すると、提供した人やお店が処罰されます。「バレなければいい」という考えは通用しません。自分や周囲の人を守るために、飲酒・喫煙は絶対にやめてください。

【交通事故に合わない・起こさない】

冬休みの間は外出する機会も多くなると思います。交通事故の被害者・加害者にならないようにしましょう。高校生がスマホを操作しながら自転車に乗り、死亡事故を起こしたケースもあります。事故を越してしまうと損害賠償金が５千万円～１億円近くになることがあります。ながらスマホ、無灯火運転などは危険ですのでやめましょう。

【夜更かしはしない】

夜更かしをすると生活リズムが崩れ、新学期が始まった時に寝不足になり、「なんかだるい」「疲れが取れない」など、体の調子が悪くなってしまいます。**夜更かし（寝不足）が理由で保健室のベッドは貸しません。**冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

健康に気を付け、充実した

冬休み

を過ごしてください。