

ほけんだよ！1月

津久井高校
保健室



2023年ねんがスタートしました。今年ことしもよろしくお願ねがいします。
みなさんは今年ことしの目もく標ひょうを立てましたか？どんな目もく標ひょうも努力どりよくを積み重ねることが大切たいせつ！そして、その土台どだいとなるのは元げん気きな心こころと体からだです。
今年ことし1年ねん、ケガしこや事故じこ、病びょう気きに気きを付つけて過すごしてください。
元げん気きで充じゆじつ実じつした年としになりますように♡♡♡



まっすぐに
背中せなかを
するだけで

背中せなかをまっすぐにして座すわるグルー
と、背中せなかを丸まるめて座すわるグルー
れて一日いちにち中じゅう課か題だいをこなす
という研究けんきゅうをした
博士はかせがいます。

この研究けんきゅうをしたニュージーラン
ドの博士はかせは、自分じぶんがうあつむいて歩ある
く癖くせがあったため、胸むねを張はるよう
にしたら、気き分ぶんがよくなり、この
研究けんきゅうを思おもいついたのだとか。
ふだんから背中せなかを丸まるめがちな人ひと
は、本当ほんとうにそうなるかどうか、試ため
してみるのもいいかもしれません。

その結果けつは？

姿勢しせいのよいグルーのほう
やる気きや注ちゅう意い力りきがあがったそうです。

アルコール消毒しょうどくだけで大丈夫だいじょうぶ？ 増ふえています **感染かん性せん胃い腸ちよう炎えん**

家いえに帰かえってシュ。登とう校こうしてシュ。食しょく事じの前まえにはウウェットタタオル。
これこで感かん染せん対たい策さくはババッチリ！…と思おもっていませんか？
アルコしやうどくル消毒しょうどくだけでは十じゅう分ぶんに防ふせげないウウイルスもああります。
感かん染せん性せい胃い腸ちよう炎えんを引ひき起おこすウウイルス（ノロ・ロタ）の感かん染せんがじわじわと増ふえています。



症しょう状じょう = 嘔おう吐と（吐く）・下げり痢り・発はつ熱ねつ
感かん染せん経けい路ろ = 経けい口こう感かん染せん・飛ひ沫まつ感かん染せん
潜せん伏ぶく期かん間かん = 1~3日じかん（ノロウウイルス 12~24時じかん間かん）
感かん染せん期かん間かん（人ひとにうつす期しやうじょう間かん） = 症しょう状じょうがあある間かん

アルコールと手洗い どちらが有効？ NHK		
	アルコール	せっけん ハンドソープ
新型コロナ インフルエンザ	○ ウイルスが死滅	○
ノロウイルス ロタウイルス サボウイルス	× 効 <small>き</small> きにくい	○

予よ防ぼうは手て洗あらい
食しょく品ひんの加か熱ねつ

食しょく品ひんは中ちゆう心しん部ぶままでよく加か熱ねつ
うがうがい・手て洗あらい

おおかかしいな？と思おもったら早はやめに受じゆしん診しんしてくだください。
感かん染せん性せい胃い腸ちよう炎えんは人ひとから人ひとへううつつります。出しゅつ席せき停てい止しになります。医い師しの許きょ可かがああるままで家いえで休やすみまましょう。