



2月4日は「立春(りっしゅん)」です。暦の上では春の始まりですが、実際はまだまだ寒い日が続きます。この時期は寒暖差や生活リズムの乱れて、体や心が疲れやすくなります。布団から出るのがつらい…と感じる人も多いのではないのでしょうか。気持ちよく1日をスタートするためには、朝の目覚めがとても大切です。

## 寒い朝にスッキリと起きる 3つのコツ

### 1. 布団の中で体を少し動かす

起き上がる前に、手足を伸ばしたり足首を回したりすると、血行が良くなり目覚めやすくなります。



### 2. 朝の光を取り入れる

起きたらカーテンを開けて光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、頭がすっきりします。



### 3. 起きる時間をそろえる

休日も極端に寝すぎないことで、平日の朝も起きやすくなります。

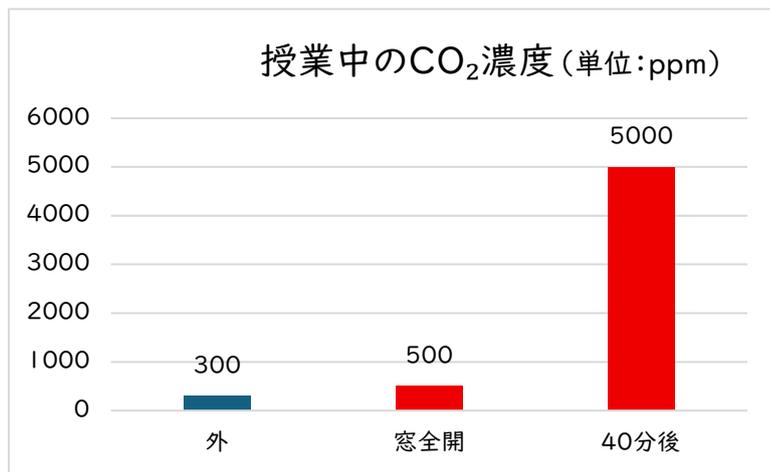


## 感染症予防のために効果的な換気をしよう

- ・室内の二酸化炭素濃度は、空気の汚れの度合いの目安とされています。
- ・二酸化炭素の濃度が高くなると、だるさ・頭痛・耳鳴り等の症状が出やすく、眠気や集中力低下をおこします。

### ◆教室の空気の検査を行いました。(1月22日(木)5校時、2年教室)

- ・10分間教室の窓を全開にしたあと、授業開始とともにすべての窓を閉めて、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)濃度を測定



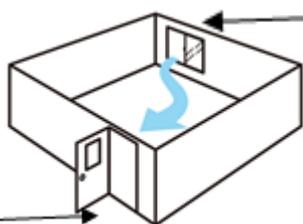
基準値: 1500ppm 以下がのぞましい

授業中に窓を閉めたままだと、約40分後には CO<sub>2</sub>の基準値を大きく超えています。

**授業中も換気が必要です。**

寒い時に窓を開けると、一時的に室内温度が下がってしまいます。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる空気が温められ室温低下を防げます。

短時間に窓を全開にするよりも、窓を少しだけ開けて常時換気する方が、室温変化を抑えられます。



授業中は教室の両側(対角)の窓を開けておきましょう!(天窗(上の窓)でも有効です)

## 冬に流行! 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

食中毒予防が必要なのは夏だけではありません。食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる、感染性胃腸炎や食中毒が流行します。

### 感染性胃腸炎(ノロウイルス)について

**非常に強い感染力**を持っていることが特徴です。

#### ◎主な症状

- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢 ・腹痛
- ・37℃から38℃の発熱

これらの症状が1~2日続いた後、治ります。また、感染していても発症しない人や、軽い風邪症状で済む人もいます。



### 予防のための4つのポイント「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」

#### 1. 「持ち込まない」

・普段から感染しないように、丁寧な手洗いや健康管理を心がける。

・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。



#### 2. 「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの手洗いをしっかり行う。

〈手洗いのタイミング〉

帰宅時や調理前、食事前、トイレの後 など



#### 3. 「やっつける」

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℃で90秒以上の加熱が必要。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯で1分以上加熱することも有効



#### 4. 「ひろげない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底!

嘔吐物などの処理の際には二次感染しないように対策をすることが重要。



### ノロウイルスによる食中毒かなと思ったら・・・

- ★無理をして登校せず、病院を受診しましょう。
- ★症状があるときは、なるべく食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ★症状が治まってからもしばらくの間、ウイルスが便から排出されるため、感染をひろげないように手洗いなどの予防を徹底しましょう。