



まからだ ウイルスに負けない体をつくろう

ふゆ 冬になると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行す
きおん ひく くうき かんそう りゅうこう
るのは、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発に
かつどう はじ かっぱつ
活動し始めるからです。

おな からだ なか はい ひと
ひと からだ ちから かんけい ま せいかつ
でも、ウイルスが同じように体の中に入っても、かかる人と



かからない人がいます。それは、その人がもっている体の力にも関係があります。ウイルスに負けない生活をしましよう。

しょくじ 食事



あさ きゅうしょく た
朝ごはんも給食もしっかり食べる。

+

うんどう 運動



うんどう あそ からだ うご
運動や遊びで体を動かす。

+

きゅうよう 休養



よる はや ね
夜は早く寝て、すいみん
ぶそく 不足にならないようにする。

からだ♪ WEEK

南河内第二中学区

あさ まいにちた しゅうかん すこ
はや き じゅんび てつだ み
「朝ごはん毎日食べよう週間」のふりかえりでは、少しだけ
早く起きたり、準備を手伝おうとするふりかえりが見られました。
た。ご家庭でもご協力をいただきありがとうございました。



きかんちゅう みなみかわちだいにちゅう ねんせい
期間中に、南河内第二中の1年生が考えたこんだてを、祇園小と緑小の3校で味わいました。中学生から届いた
どうが み 動画メッセージを見ながらおいしくいただきました。

11月6日(木)
ビタミンCたっぷりこんだて
ごはん 小松菜と豚肉の韓国風蒸し煮
ほうれん草とズッキーニのナムル
かんぴょう入りかきたま汁
アセロラゼリー 牛乳



11月19日(水)
カルシウムしっかりこんだて
ごまじやこ菜飯 豆腐ハンバーグ
チーズサラダ
小松菜と油あげのみそ汁
ヨーグルト 牛乳



11月27日(木)
たんぱく質しっかりこんだて
食パン チョコクリーム
鮭ときのこのホイル焼き
かんぴょうと昆布のサラダ
白菜のクリーム煮 牛乳



保護者の皆様へ

ノロウイルスの感染を広げないために



- 食べ物からの直接感染だけでなく、人から人へ移る危険も高いのがノロウイルスの特徴です。
- 健康な人であれば、特別な薬などは必要なく1~2日で回復しますが、乳児や高齢者は重症化することもあり、注意が必要です。
- 症状がおさまった後も2週間ほどは便の中にはウイルスが存在するので、感染した人は入念な手洗いや入浴を最後にするなどの注意が必要です。
- ウィルスは85度の温度で1分以上加熱すれば死滅しますので、貝類を食べるときは、これを目安にして感染を防止しましょう。

塩素消毒の方法

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

- 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。
- 漂白剤はできるだけ新しいものを使用してください。時間が経っているものは濃度が下がっています。
- おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。



	食器、カーテンなどの <u>消毒</u> や <u>拭き取り</u> 200ppmの濃度の塩素液	おう吐物などの <u>廃棄</u> (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液		
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L

おう吐物などの 处理

ノロウイルスは、乾燥すると空中にただよい、口に入って感染することがあります。正しく処理し、二次感染を防止しましょう。

- 使い捨てのマスクや手袋などを使用します。
- ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
- ふき取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
- しぶきなどを吸いこまないようにし、終わったら、ていねいに手を洗います。



食器・環境・リネン類などの 消毒

感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。

- おう吐した食器などは、すぐ塩素液に十分ひたし、消毒します。
- 感染者が触れたカーテン、衣類、ドアノブなども塩素液などで消毒します。
次亜塩素酸ナトリウムには金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。
- 塩素消毒できないものは85°Cで1分間以上の熱水につけてから洗濯します。
洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。



参考／ノロウイルスに関するQ&A(厚生労働省)