



感染性胃腸炎が流行しています！ “ノロウイルス”はアルコール消毒が効きにくい！

新型コロナウイルス感染症への予防から、手指のアルコール消毒が日常の習慣として定着するようになりました。ところが、例年11月から2月にかけての冬場に発症が目立つ感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、「アルコール消毒が効きにくい」と言われています。

今年は“ノロウイルス”による感染性胃腸炎が増加傾向です（※国立感染症研究所の調査結果より）。“ノロウイルス”は、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなどとともに感染性胃腸炎の原因となるウイルスのひとつです。とくに“ノロウイルス”は感染力が極めて強いのが特徴で、病原体が口から入り込んで感染し、腹痛や下痢、嘔吐に加えて発熱症状も起こすことがある病気です。

“ノロウイルス”や“ロタウイルス”は、もともと脂質性の膜をもたず、ある意味ウイルス遺伝子がむき出しの状態です。エタノールだけでなく、乾燥、酸などへの抵抗性も強いウイルスで、一般的な消毒液ではダメージを与えにくいので、“アルコール消毒がノロウイルスに効きにくい”といわれる理由です。

☆感染性胃腸炎を予防するためには“念入りな手洗いが有効”です！

調理や食事の前、トイレに行った後などには、石けんと流水でよく手を洗ってください。手洗いの際には、石けんを十分泡立て、手指を念入りに洗浄するようにしましょう。すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオルかペーパータオルで拭いて水分を除きましょう。

手や指に付着しているウイルスの数は流水による15秒の手洗いだけで100分の1に減少し、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いの後に流水で15秒すすぐと、1万分の1まで減らせるという厚生労働省の研究結果も示されています。

☆感染性胃腸炎に感染してしまったときには・・・

感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）の場合は、抗ウイルス薬などの治療薬はないため、対処療法しかありません。つまり、食事を控え、脱水にならないように水分補給をして安静に過ごしましょう。吐き気などの症状が強い場合には医療機関に相談してください。

体を中から温めよう！ 寒い冬に食べるべき野菜とは？

12月に入り、寒さにうまく順応できずに体調を崩している人も見受けられます。そこで意識したいのが、“何を食べるか”です。私たちが毎日の食事のなかでとっている食材は、それぞれ独特な性質をもって、身体を整える役割があります。

体を温める「熱」「温」の野菜とは・・・？

冬は体の活動力が落ち、冷えからさまざまな体や心の不調を招きやすくなると考えます。

それを補うため、冬の食事で積極的に取り入れたいのが“体を温める”野菜です。

“熱”の野菜

ニンニク、唐辛子、生姜など

“温”の野菜

かぼちゃ、かぶ、にら、ねぎ、玉ねぎなど



特に上手に使いたいのが、温める作用の強い、ニンニクなどの「熱」の食材です。調理に少し加えるだけで、美味しいだけでなく体が温まる効果も高まります。

今年の冬は、寒気が日本列島を覆い、厳しい寒さになることが予想されています。衣類などでしっかり防寒対策をするとともに、体を温める食事で冬を乗り切りましょう。

下着、手袋、マフラーなど、防寒対策をしっかりとしよう！

参考資料 「薬膳&漢方の食材事典」（阪口珠末、ナツメ社）、

「気になる症状別 野菜の食べ方・選び方」（佐藤務＝監修、岡本慶子・斉藤広子＝編、彩流社）



受験生のみなさん、ここからは体力勝負！

体調管理をしっかりとすることも受験必勝法の1つです

～ 脳を活性化させ、効率よく受験勉強に取り組もう～

“脳を活性化させるためには脳を休ませることが大切”

☆呼吸法 “おすすめ” 試験当日も試してみましょう！

⇒鼻から4秒吸って、息を止め、口から8秒かけてゆっくり吐き出す(2～3回)

☆リラックスするためにアロマテラピーやクラシック音楽もよい。

☆縫い物・編み物

☆塗り絵や折り紙

☆料理は五感を使うので脳に良いですよ♪ などなど…



受験勉強の合間に自分に合ったリラックス方法で脳を休ませることもがんばり続けるための必勝法です

大学入学共通テストまであと少し！
暖かくして風邪をひかないように健康管理をしっかりと。万全な体調で乗り越えよう！

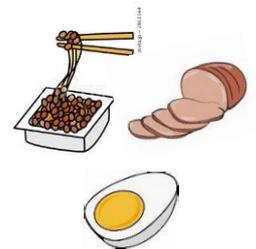


勉強の合間に“ホットミルク”おすすめだよ！
心も体も温まるよ

睡眠時間の確保も忘れずに！寝ている間に学習したことが記憶される

栄養補給をしっかりとしていきますよう！

受験生のみなさん、ラストスパートですね。毎日がんばっていることでしょう。とにかくここからは、体力勝負！カラダのメンテナンスが重要です。しっかり食べて、体力を蓄えて本番に臨みましょう。体力を蓄えるために、炭水化物などエネルギーを摂ることも大事なのですが、そのもととなる糖質、たんぱく質、脂質を分解してエネルギーに変えるビタミンである、ビタミンB1とビタミンB2も併せてとることを心がけましょう。



冬休み中の新型コロナウイルス感染症対策について

～基本的予防対策を継続して過ごしましょう～

2学期は“驚異のデルタ株”が国内で感染拡大し、不安を抱えてのスタートでしたね。

清明生のみなさんが感染症予防対策をしっかりと取り組んでくれたこともあり、大きな感染が起こらずに無事に過ごすことができました。本当にありがとうございました。感謝しています。

現在は感染状況も落ち着いてはいますが、変異株による感染が増えつつあります。しかし、基本的な感染予防対策をしっかりと行うことで予防できることは変わりません。引き続き、予防対策を万全に、充実した冬休みとなることを願っています。

「冬休み中の健康観察の記録」については、『記録表』を配布します。毎日の検温、健康観察を継続しましょう。冬休み期間に補講や部活動で登校する際には、必ず持参してください。3学期始業日からは、通常のGoogleフォームによる健康観察での回答に戻ります。

また、新型コロナウイルス感染症に感染、またはその疑い、濃厚接触者と断定されたときには、速やかに学校へ連絡してください。 学校代表:0270-25-5221、または 080-5406-2934 (学校閉鎖時)