

# ほけんだより1月

令和8年1月15日

目黒区立目黒西中学校

養護教諭 三浦 志帆

2026年になりました。今年もどうぞよろしくお願いします。皆さんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのために必要なのは、健康な心と体。今年もケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。皆さんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！



## 感染症対策の基本は



手洗いです！

## ノロウイルスによる胃腸炎の流行に注意！

ノロウイルス（感染性胃腸炎）の流行のピークは、冬場（12月～2月）です。2025年は、過去10年で最大規模の流行となっています。非常に感染力が高く、学校でも集団発生しやすい病気となっています。ノロウイルスは、人から人への感染、食物から感染、ほこりに付着して感染、水から感染など、多様な経路で感染します。感染の拡大を防ぐための予防をしっかりと行いましょう。

### Q1 どうやって感染するの？

- A1 ほとんどが「経口感染」です。次のような感染様式があると考えられています。
- (1) 患者のノロウイルスが大量に含まれる便や吐物から人の手などを介して二次感染
  - (2) 家庭や共同生活施設など人同士の接触する機会が多い所で飛沫感染、直接感染等
  - (3) 食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べる
  - (4) 汚染された二枚貝（特にカキ）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べる
  - (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取
- ※近年では、特に(3)での感染が増えています。

### Q2 ノロウイルスに感染するとどのような症状が出るのか？

- A2 潜伏期間（感染から発症までの間）は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

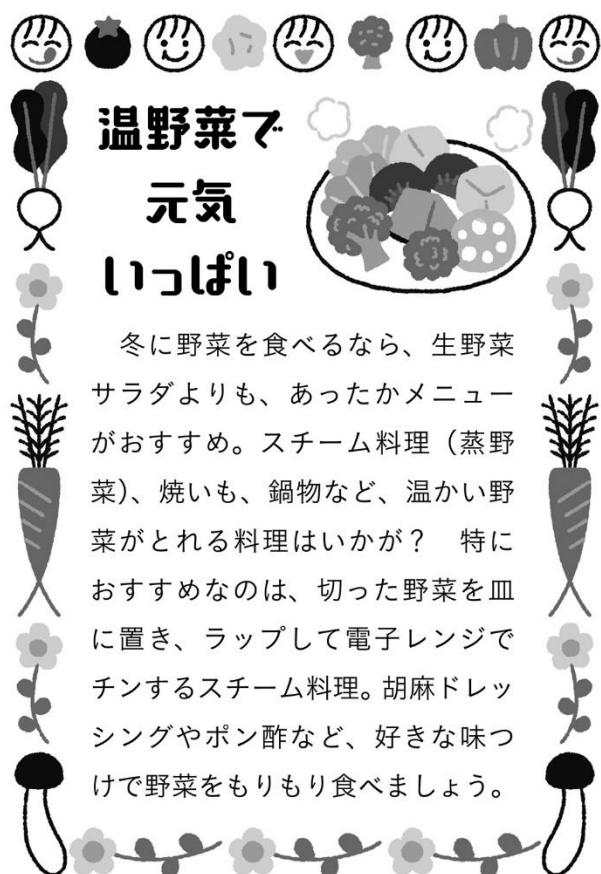
### Q3 ノロウイルス感染の予防は？

- A3 感染予防の基本は、普段の生活の中で手指衛生を徹底し、ノロウイルスを口に入れないことです。ノロウイルスには、消毒用アルコールや、ウイルス除去効果をうたっている市販の消毒剤はほとんど効果がありません。そのため、流水と石けんによる丁寧な手洗いが最も重要です。トイレの後、外出後、調理・配膳・飲食の前、特に食べ物や飲み物に触れる前の手洗いを徹底することが、感染防止に最も効果的です。



チェックしてみよう!!

色が濃くなっているところが、洗い残ししやすい部分です！きちんと洗えているでしょうか？石けんを使って丁寧に洗いましょう。



## 温野菜で元気いっぱい

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすめ。スチーム料理（蒸野菜）、焼いも、鍋物など、温かい野菜がとれる料理はいかが？ 特におすすめなのは、切った野菜を皿に置き、ラップして電子レンジでチンするスチーム料理。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味つけて野菜をもりもり食べましょう。

## 胃袋の話

胃は、食べたものの栄養を体に取り込みやすくするために働いています。胃が食べたものを消化するには3～5時間かかると言われています。胃がいつも元気で働くように、次のことに注意しましょう。

- おなかいっぱい食べ過ぎない（腹八分目を心がける）
- おやつをダラダラ食べない
- 寝る前にものを食べない

## ウインターブルー（冬季うつ）に気をつけよう！

### 冬になるとこんなことがありませんか？

- ・なんだか憂鬱
- ・やる気が出ない
- ・眠気が強い、眠りすぎる
- ・甘い物が食べたくなる
- ・食べ過ぎる など

左記のようなことは、気のせいではなく「季節性情動障害」といわれるもので「ウインターブルー（冬季うつ）」とも呼ばれています。

### ウインターブルーの原因は…？ 「太陽光」が足りないから！！

冬は日照時間が短く、寒くて屋内で過ごす機会が増えるため、太陽光を浴びることが少なくなります。そのため、セロトニン（精神を安定させるホルモン）が減少してしまいます。セロトニンの分泌量が減少しやすい冬は、気分が落ち込みやすく、以下のようないつ症状が出やすいと言われています。

### 冬こそ“明るく”過ごそう！ウインターブルーを防ぐには…

積極的に光を浴びる

規則正しい生活をする

食事を工夫する

有酸素運動を行う

