

11月7日は立冬です。暦の上では、もう冬の始まりです。だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。寒さが激しくなる前に、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症に備えて免疫力を上げておきたいですね。元気に過ごすためにも、衣服の調整を上手にして、季節の変わり目を元気に過ごしていきましょう。



みなさん、最近ねむれていますか？

夜はしっかりとねむれていますか？ すいみんは体の疲れをとってくれたり、免疫力を高めたり、記憶の定着や、骨や筋肉の成長をうながすなど様々な役割があります。健康な体をつくるために質の良い睡眠はかせません。ぜひためしてみてください。

夜ふかしはしていませんか



ずいぶん早く日がくれるようになりましたね。のんびりすごすのもよいですが、何となくねむれないことも……。そんなときは、これをためしてみてください。



- ・ぬるめのお風呂にゆっくりと入る
- ・あたたかいのみものをのむ

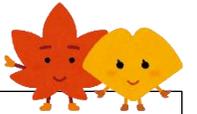
おすすめ

白湯（お湯）
こんぶ茶
しょうが



- ・部屋をくらくしてふとんにはいる
- ・つつい携帯を触っていませんか

ノロウイルスに注意しよう！



ノロウイルスとは・・・

冬季に多発する感染症胃腸炎の原因となるウイルスです。人の腸管でのみ増殖し（食品中で増えることはありません）、感染した人の糞便や吐物に大量に含まれます。

このノロウイルスに感染すると24～48時間後に、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出てきます。通常は3日以内に回復しますが症状が始まった後もしばらくの期間は便の中にウイルスが排出され続けます。

主な感染経路・・・

- ① ノロウイルスに汚染されたカキなどの2枚貝を生または十分に加熱せずに食べた場合
- ② 食品を取り扱う人（食品を製造する人、飲食店で調理する人、家庭で調理する人等）が感染しており、その人を介して汚染された食品を食べた場合
- ③ ノロウイルスに感染した人の吐物や糞便の処理をした後、手指を消毒しなかった場合
- ④ 吐物や糞便の不適切な処理によって残ったウイルスが、乾燥して空気中を漂い、それを吸い込んだ場合



感染を予防するために・・・

- ① 手洗いを徹底する
- ② 食品の取り扱いに注意する
- ③ 吐物や糞便は、すばやく確実に処理する



