冬休み号

令和５年 12 月 25 日
練馬区立大泉中学校
冬休み号　保健室

今年も終わりに近づいてきました。今年の１年は、みなさんにとってどんな１年でしたか？

冬休み中は、楽しみなことがたくさんあると思います。３年生は受験勉強がラストスパートの時期ですね。規則正しい生活習慣は免疫力を高めます。冬休み中も生活リズムを一定に保つように心がけましょう。

新学期にみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。

乾燥する季節 … 爪まで大切にできていますか？

寒くなり、乾燥が気になる季節になりました。突然ですが、みなさんは自分の「爪」を大切にできていますか？間違ったケアをしていると、大切な爪がボロボロになってしまうかも…。綺麗な爪を保つために、みなさんでもできる対策を紹介します。

？そもそも、爪の役割ってなんだろう？

①指先を保護する、②指先の感覚を鋭くする、③指先に力を入れられる、④細かい作業ができる　など

？自分の爪は健康な爪？　爪で健康状態をチェック！

・われやすい・・・栄養不足、水分不足、貧血 など
・めくれる　・・・栄養不足、マニキュアや除光液で傷んでいる など
・縦に線がある・・睡眠不足、ストレス など

？爪を守るためには？

① 爪を切るのはお風呂あがり！　爪が柔らかくなっているため、切る際の負担が少ないです。
② ハンドクリームを塗る！　ハンドクリームは、皮膚だけでなく爪も乾燥から守ってくれます。
③ 爪のトラブルは皮膚科へ！　専門の医師から適切なアドバイスと処置をしてもらいましょう。

？爪と食事の関係は？　爪に良い食べ物を紹介します！

爪は主に「ケラチン」というタンパク質でできています。また、亜鉛や鉄分、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も必要です。さらに栄養素だけでなく、十分な水分も必要です。カフェインが含まれているコーヒーやお茶、ジュースばかり飲用するのではなく、きれいな爪を保つためには「水」が必要になります。

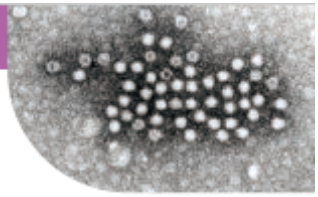
【乳製品】	【肉類】	【魚類】	【その他】
ヨーグルト、牛乳、生クリーム、チーズ	レバー、ロースハム 鶏肉、豚肉 など	かじき、かつお あじ、いわし など	大豆製品(豆腐、みそ、納豆) 緑黄色野菜、ナッツ類

◆最近増えています・・・トップコートの使用

爪の表面にツヤを与えるもので、塗ったマニキュアを守る役割があるそうです。ですが、非常にはがれやすく、何度も塗り重ねたり除光液を使用したりすることで爪に必要な油分や水分をうばい、爪割れや二枚爪といったトラブルにつながってしまう恐れがあります。爪は一度痛むと修復が難しく、間違ったケアを続けていると爪が乾燥し、薄く、弱くなってしまいます。

もし困っていることや配慮が必要であれば、担任の先生や保健の先生に相談してくださいね。

冬になり、ノロウイルスの流行も心配される時期となりました。「家庭でできるノロウイルス対策」のリーフレットを参考に、元気に冬を過ごしましょう。
右の QR コードからも読み取れます。ぜひご活用ください。



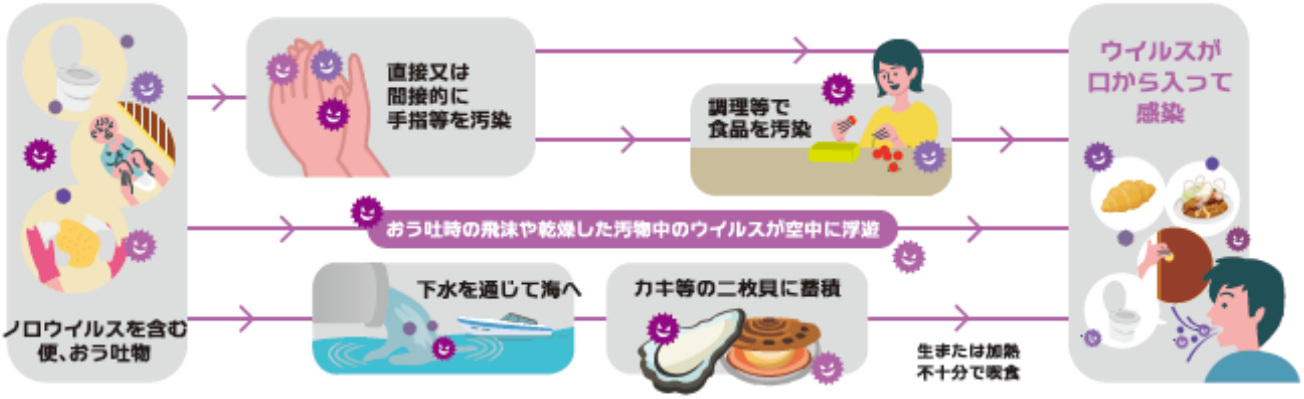
ノロウイルス Q&A

Q1 注意が必要な季節は？

例年、特に冬季に流行します。

Q2 どのように感染する？

ノロウイルスはヒトの体内で増殖し、便やおう吐物中に排出されます。その後は、主に次の経路でヒトに感染します。



Q3 感染したら症状は？

潜伏時間	感染後、24時間～48時間で発症
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱。 通常1～2日程度続く。 感染しても症状が出ない、または非常に軽い（胃がむかつく、おならが出やすいなど）場合もある。
ウイルスの排出	感染すると、便やおう吐物中にウイルスが排出される。 症状がない場合や回復後も1週間程度、便中に排出されているので周囲の人にうつさない注意が必要。

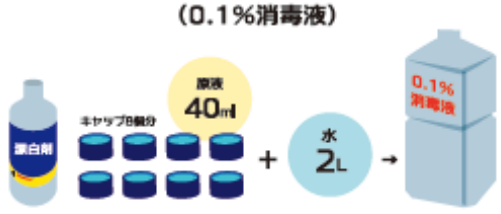
Q4 感染したかもしれないと思ったら？

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に注意し、医療機関で受診しましょう。

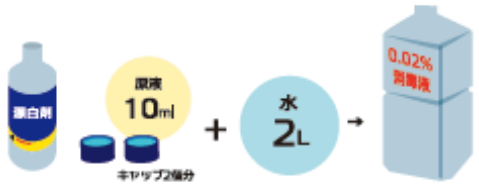
消毒液の簡単な作り方（塩素系漂白剤の希釈方法：原液濃度５～６％の場合※）

※原液濃度により目的の濃度よりも若干濃くなる場合があります。

おう吐物・ふん便が付いた場所、物の消毒用（0.1%消毒液）



トイレのドアノブ、水栓レバー、便座、衣類、食器具等の消毒用（0.02%消毒液）



動画で確認！

使用上の注意点

- 容器の「使用上の注意」を必ず確認する。
- 効果が弱まるため、作り置きはしない。
- 汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使用する。
- 誤飲、誤使用を防止するため、希釈後の容器に「消毒液」等と記載しておく。

令和2年11月　登録番号(2)21
編集・発行　東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課
電話 03-3363-3472

東京都ホームページ「食品衛生の窓」はこちら

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK