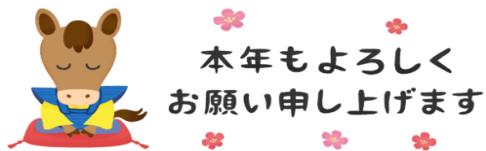
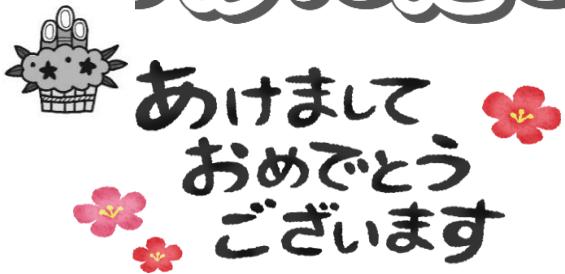


ほけんだより1月

令和8年1月6日

西脇小学校 保健室

No.9



いよいよ3学期のはじまりですね！！

みなさんは「笑う門には福来る」という言葉を聞いたことがありますか？

笑つたり笑顔でいるといろいろな「福（いいこと）」がやってくるという意味です。

たとえば・・・



もちろんいつも笑顔でいたらいいな♪ でも…

だれだって笑えない時もあるし、心の中で本当は笑っていないときもある。

だから「ありのままで福きたる」でもいいと思います！ありのままのみなさんでいいんです♪



1月はノロウィルスの胃腸炎に要注意！



※ノロウィルス胃腸炎を起こさないためには？



調理前の手洗いを徹底することや、まな板などの調理器具を熱湯で殺菌消毒を行う必要があります。

ノロウイルスは熱に弱いので、食材を中心部まで85度以上になるように加熱することでウイルスは死滅します。十分な加熱処理がノロウイルス感染予防のポイントです。手洗いは、石鹼で指先から手首までむらなく洗ったあと、流水で60秒以上すすぐことで手についたウイルスの量を感染しない量まで減少させることができます。ノロウイルス胃腸炎は強い消化器症状が出るだけでなく、二次感染を引き起こすことがあるやっかいな病気です。日頃から注意して感染予防に努めましょう。

