



令和8年1月  
保健室

## ウイルス性胃腸炎（感染性胃腸炎）

ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどの原因菌が体内に侵入すると、腹痛、嘔吐、下痢、吐き気、発熱の症状がでます。特に冬になると流行し、集団感染がおこる場合があります。

### 【特徴】

- ・少ないウイルス数で（100個以下）発症する。
- ・感染者の便から1か月程度ウイルスが排出される。⇒ 感染が広がりやすい！
- ・繰り返し発症する。



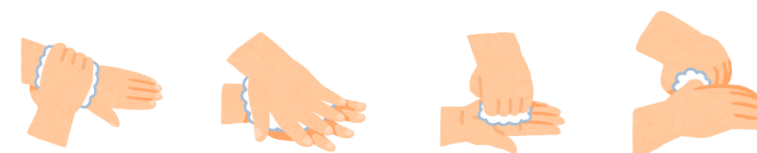
トイレの中には感染の危険がいっぱい!!



予防法は…

- ・手をしっかり洗うこと
- ・タオルは共有しないこ

洗い残しの多いところ



手首 手の甲・指の間 爪・爪の先 親指

1日5分!

冬の  
体と心の  
リフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

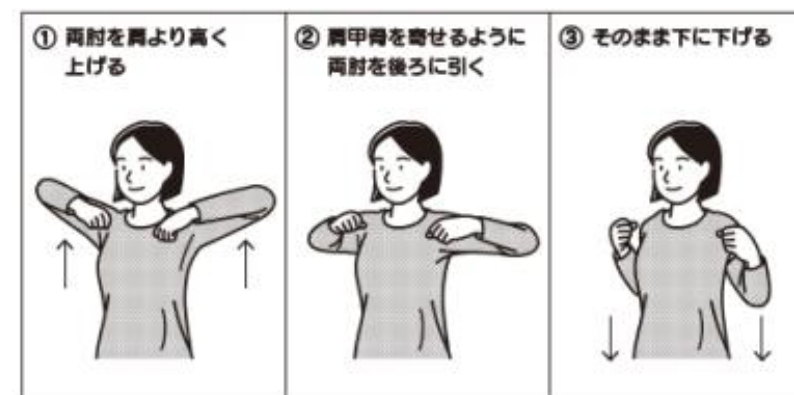
運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、  
毎日のちょっとした運動を  
習慣にしましょう。

## 肩甲骨はがしストレッチ



肩甲骨を寄せ、背中の筋肉を意識して動かすことがポイントです。1回に5秒ほどかけてゆっくりと5回行くとよいでしょう。肩甲骨の周囲の筋肉がこると、肩甲骨が自由に動けなくなるため、肩甲骨を「はがす」というイメージで行います。

引用：少年写真新聞社 SeDoc