



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と

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！

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、ついで運動不足になります。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と体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、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回行うとよいでしょう。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