

# すこやか

沖代小学校 2013, 12, 11 (水)

寒い中ですが、毎日、体力づくりがんばっていますね。

いろいろな病気に負けないように、しっかりと体力をつけてほしいと思います。

大分県から、病気に対しての注意報と呼びかけが出ています。

十分気をつけてください。

## PM2.5に注意!

先日、中津市内で環境汚染物質PM2.5の値が基準を超えたため、注意するように放送などで呼びかけがありました。

注意報が出たら…

- 外での運動、外出をなるべく減らす
- 窓の開閉をできるだけ減らす

ぜんそくやアレルギーがある人は、影響を受けやすいので気をつけましょう。

目やのどに異常を感じたときは、すぐにおうちの人や先生に知らせてください。

## ノロウイルス食中毒 注意報!

【症状】 はき気、おう吐、げり 発熱、腹痛、頭痛を伴うこともある

予防するには…

- トイレの後、食事の前は、必ず石けんで手をあらう。
- 食品はできるだけ加熱調理する。(加熱は、85℃以上で一分間)

カキなど二枚貝の生食は避ける。

○症状がよくなった後も、一週間ほど便の中にウイルスが排出されるので注意する。



## インフルエンザ流行のきざし

県内のインフルエンザ患者数は急激に増えており、流行しつつあるそうです。規則正しい生活で、体調を整えておきましょう。

予防するには…

☆手洗い

食事前、帰宅時は必ず。

☆咳エチケット

咳が出る人はマスクをする

☆人が多いところへの外出はひかえる

☆体力をつけること!!

《ウイルスに負けない体をつくる》



しっかり食べる



ぐっすりねむる



うんどうする

これが一番大事!