

雲が厚くたれこめた日にも
 どしゃ降りの雨の日にも
 太陽は宇宙に ちゃんと輝いている
 地上の私たちには見えないだけだ

ひとつの物がある そのことの貴重さ
 ひとりの人がいる そのことの大切さ

見えるものさえ見えない 怠慢
 うっかりしていて気づかない 不注意
 知り得ることさえ知らない 無気力
 ……その恐ろしさに気づくとする瞬間がある

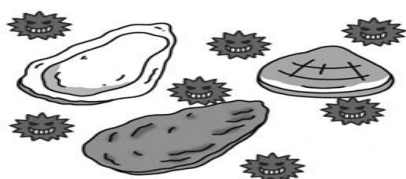
早春が生命の蘇りを告げてくれる日
 眠っていた動物が這いだして来る日
 私たちを取り巻く 日常風景は
 見るべきもの知るべきものに溢れている

胃腸炎（腹痛・下痢・嘔吐の）症状が増えています

胃腸炎の中には、感染性の胃腸炎もありますので、せっけんを使った手洗いをこまめにするなど予防に努めましょう。

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



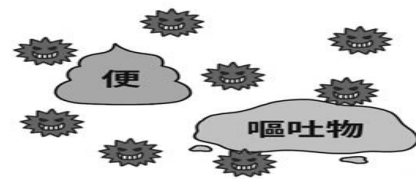
下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（カキなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しよう

①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんできちんと手を洗いましょう！

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



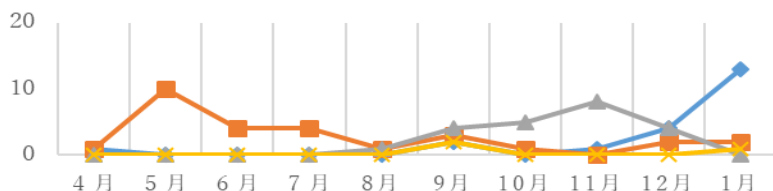
もしかかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



富中感染症流行状況

インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症
 マイコプラズマ感染症 感染性胃腸炎



ウイルスはこんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
 スマホの画面 パソコンのキーボード など



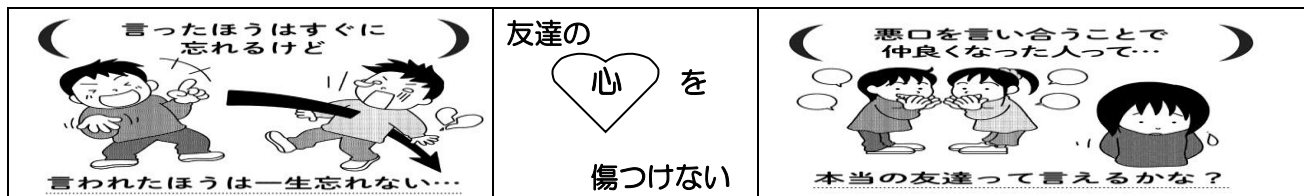
だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

今月の保健目標：心の健康について考えよう！

普段の生活の中で、気づかないうちにがんばっている自分がいます。心と体はつながっていて、いつの間にか体のどこかに力が入りすぎてしまうこともあります。自分自身と向き合って体の声に耳を傾ける時間も大切です。奥歯の噛みしめをほどいて、目の奥やこめかみの力を抜いて、がんばっている自分自身を時々そっといたわってあげましょう。

【◆心の健康①：日頃の人間関係を振り返ってみましょう！】



【◆心の健康② 不安、焦り、孤独を感じやすい時代（近代的時間）を生きる私達に大切なことを知る。】

☆円環性・回帰性（巡って戻る）

- ・昔は、時の流れが、自然環境の変化で日常的に感じ取られ、それが心の安定につながっていた。（昼夜の変化、季節の変化月の満ち欠けなど、自然界の周期的な変化）→過ぎ去るのではなく、繰り返し戻ってくる『時間』が感じられていた）＝陽はまた昇る、明けない夜はない、春はまた来る…

このような自然界に目を向け、その気づきや感性を大切にし、生活のリズムを整えること。

☆共同性（一緒に時間）

- ・身近な人と同調し、出来事を共有する力をつけること（息を合わせる、時を共にする、嬉しさや悲しさなどの感情と一緒に味わうことや共同作業など）

☆マインドフルネス

- ・過去にとらわれ（後悔の日常化）、未来におののく（不安の日常化）のではなく、『今』を十分に生きることが大切。まず、『今ここ』において自分自身が、自分の身体が感じていることをきちんと感じ取ること。

☆気づき

- ・（失敗や挫折をした時には、）『回り道』でしか見られない風景もあることに気づくこと。
- ・大人も近代的時間軸上に生きていて、不安と焦燥を抱え、そこに助けるべき子とのズレが生じることもある。そのことに気づき、その上でただ一緒に過ごす、一緒に何かをする（協働作業）ことから始める。

医学博士／千葉大学教育学部養護教育 花澤 寿先生の講演「思春期の不適応を『時間』との関係から考える」より