

感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意！

ノロウイルスって？

1年中感染しますが、特に

- 冬に流行する食中毒の原因となっています。
- 強い感染力があるので、少ない数で発症します。
- 食べてから24～48時間で胃腸カゼのような症状（腹痛・嘔吐・下痢・発熱など）が出ます。



ノロウイルスを予防しよう！

- ① こまめにせっけんで手を洗いましょう。
- ② 殺菌方法……細菌より死滅しにくいノロウイルス
熱→85℃で1分以上
アルコールは効果が少ない
次亜塩素酸ナトリウム（商品名：ハイターなど）で調理器具やドアノブを消毒
- ③ 睡眠や食事をきちんととり、体調管理をしましょう！



ノロウイルスの感染経路は？

- ① 人のくしゃみや糞便・嘔吐物から空気中にまいあがったウイルスを吸い込んで
- ② 手についた便（ウイルス）がドアノブについて、それを触って口の中へ
- ③ ノロウイルスに汚染された二枚貝（カキ）を食べて

*学校で吐いた場合は、近くの先生に連絡してください。

*感染性胃腸炎と診断された場合は、学校に連絡をお願いします。

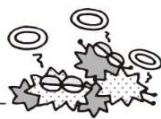
*休養する期間などは、医師の指示に従ってください。症状が改善し、全身状態の良い人は登校可能です。

*治っても便の中には2週間くらいノロウイルスがいます。よく手洗いをして他の人に移らないように気をつけましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌	多くの菌やウイルスを死滅させること
消毒	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと



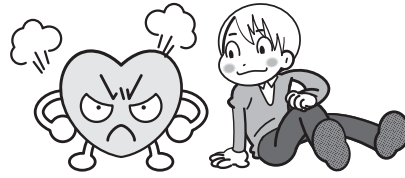
…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



自分も相手も好きになれる

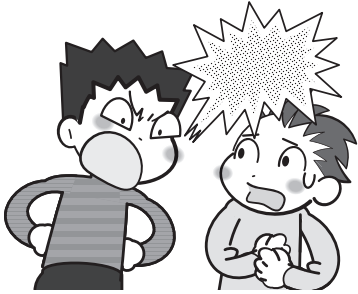


怒り

との上手なつき合い方

こんなこと、
ありませんか？

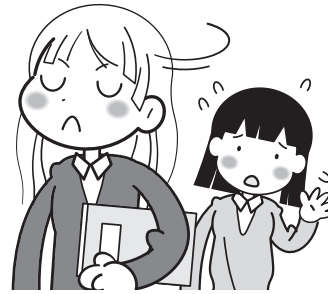
友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



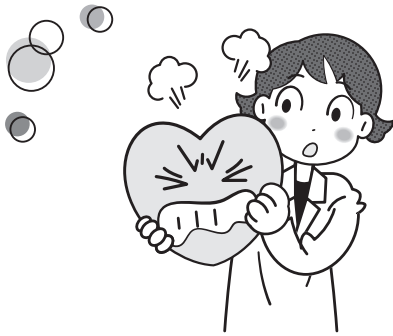
友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



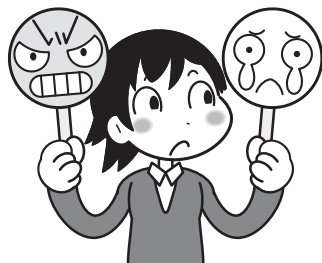
怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

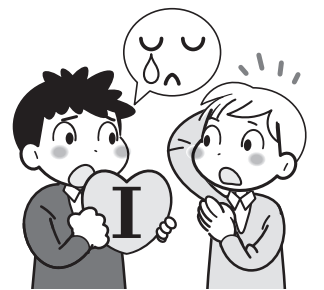
怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気持
ちを理解できれば、前よ
りも自分も相手も好きに
なれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聞いても
らえれば、安心して前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。

