



令和7年12月 何北中学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていかず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好きくらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

## 免疫力をUP!

「免疫力」とは、体にわるさをする細菌やウイルスと戦ったり、それらを体の中にいれないようにして、体を守る働きのことです。免疫力が下がると、この働きが弱くなってしまうため、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなってしまいます。病気に負けない体をつくるためには、この「免疫力」を上げることが大切です。免疫力を上げるために大切なことは、主に3つのです。①適度な運動そして、体力をつけること。②十分に睡眠をとり、体を休めること。③1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとることです。どれか1つだけがんばったらいよいわけではなく、3つとも免疫力をあげるためにには、欠かせないことです。

冬を健康に過ごすために、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識して摂取していきたいです。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

### ビタミンA(カロテン)



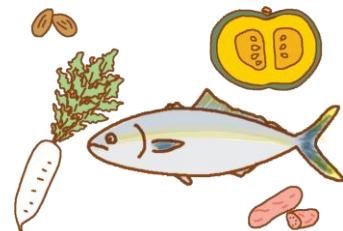
体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ類、旬の魚のたら、またはレバーや卵(卵黄)も多く含まれています。

### ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜や芋にも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体のサビつきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD

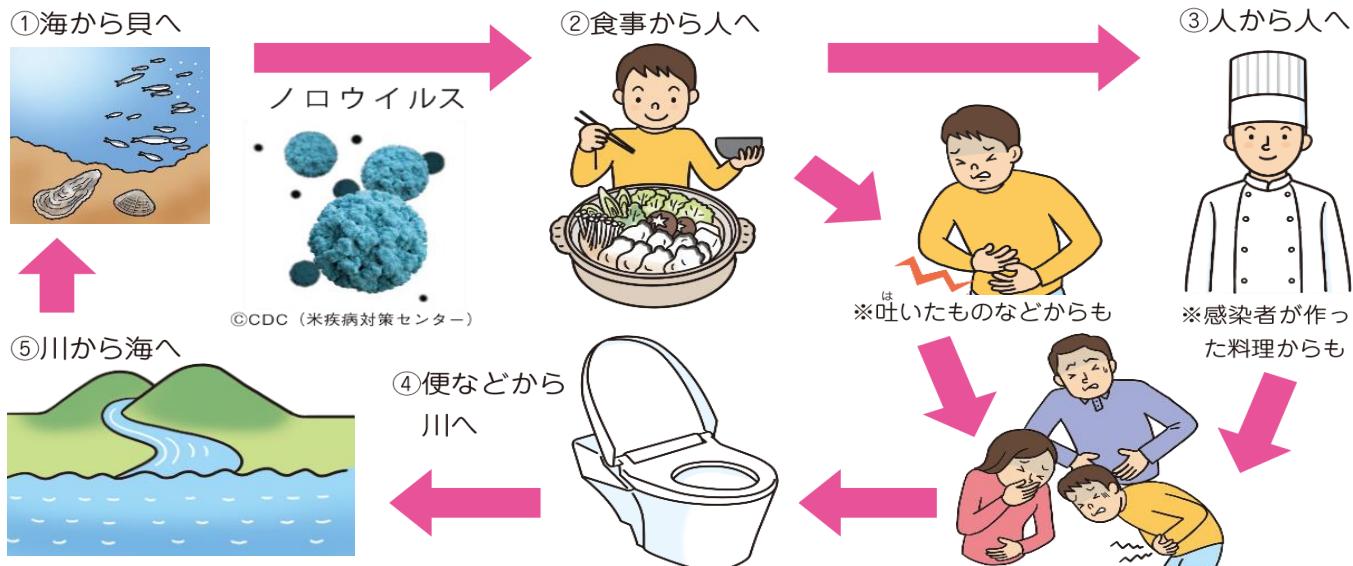


丈夫な骨づくりに役立ちます。日光をあびることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

# ノロウイルスに気をつけましょう

「ノロウイルス」と聞いて、今は新型コロナウイルスのこともあるので、「またウイルスの話か」と思った人もいるかもしれません。予防法も「同じウイルスだから一緒でしょ…」と思った、その君！惜しいです。ノロウイルスはアルコールでは除菌できません。また新型コロナウイルスの予防ではワクチン接種もありますが、ノロウイルスのワクチンはありません。まず、ノロウイルスの感染がどのように起こるか、図にまとめてみました。

## ノロウイルスの感染はどのように広がるか？



「③人から人へ」って一体何？と思われたかもしれません。糞便にふれた手、吐いたものの飛沫、トイレでふたをせずに流したときに飛び散るものからも感染します。調理する人が感染していた場合、その人から感染が広がるリスクも高くなります。さらにノロウイルスは下水から川を下って海に出て、海水を通して二枚貝などに蓄えられることもあります。

## ノロウイルスは感染力がとても強い！

ノロウイルスは感染力が強いです。また食べ物を通した食中毒の侧面と汚染した手や物を介して広がる感染症の侧面があります。ウイルスの個数が10個とか100個といった少ない数で感染して、人間の腸の中で増えて胃腸炎などの食中毒症状を起こします。一年を通して発生していますが、とくに冬季に流行しやすく、発熱を伴うものもあり、体力が奪われてしまいます。

## ノロウイルスの予防のためには

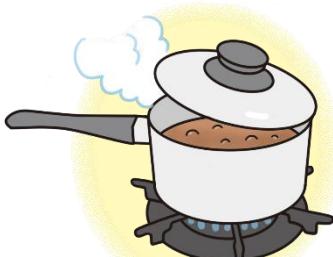
これから迎える冬休みはとくに次の3つに気をつかいましょう。

### 手洗いをよくする



トイレの後、調理前、食事前は石鹼をよく泡立て洗ってからよくすすぐ。

### 食材の加熱はしっかりと



ノロウイルスは、85°C・1分以上の加熱で死滅する。中心までしっかり火が通っているものを食べよう。

### 調理器具の洗浄はこまめに



毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぐ。※調理器具や嘔吐物で汚れた物の消毒は、次亜塩酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた液を使うこと。