



11月 ほけんたより



皆様11月ですよ、寒くなりましたね

①コロナウイルスと共存生活をしてる中、寒くなると体温の低下や空気の乾燥などが影響して免疫機能が低下して病気になるようになります。

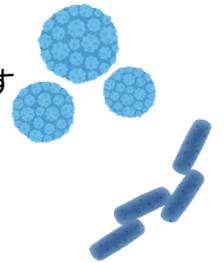
②寒暖差が大きい環境にいると、それに対応しようと、体は必要以上にエネルギーを消費してしまい、疲労が蓄積しています。

③他にも、秋～冬にかけて日照時間が減ることで「セロトニン」というホルモンの分泌量が減少し、イライラや落ち込み、食欲不振など精神的不調、体調的不調に陥りやすいと言われています。



ホッとけないのは、**ノロウイルス** 11月から2月がピーク

- ・夏場の発生は病原性大腸菌、サルモネラ菌などの細菌性食中毒
- ・冬場の発生は、ウイルス性食中毒で代表的なものがノロウイルスです
- ・発生原因は二枚貝！ あさり、シジミ、かきなど



- ・食器や人、嘔吐物など物を介して感染が広がります。【飛沫感染と接触感染】

(予防)

- ・こまめに手洗いをしましょう
- ・魚介類は加熱しましょう
- ・まな板、ふきんなど台所用品を塩素系漂白剤で消毒しましょう
- ・栄養、睡眠、運動を行い、抵抗力を低下させない



※トレ) ならべかえ、バラバラワー

①	じかきく	②	いかりスーツ	③	うめがじみのゆ
答え		答え		答え	