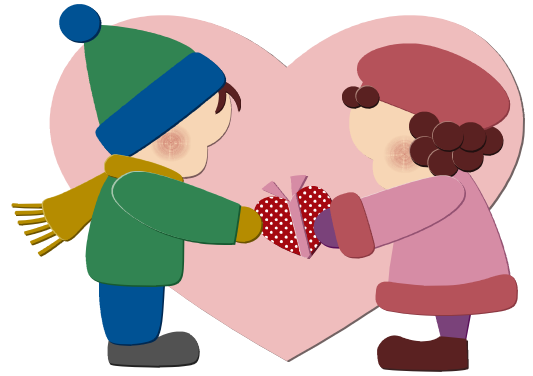


今年、立春を過ぎてもずいぶん気温が低く、寒い日が続いていますね。でも、少しずつ日が長くなり、お天気のよい日は、陽ざしも明るく、やわらかくなってきましたね。木々の枝先を見ると、小さな芽がつきはじめているのに気づきます。こんな春のかけらを少しずつ集めると、春に近づけそうな気がします。冬のトンネルの出口が見えてきました。寒さもあと少し、元気にのりきりしましょう。



2012年・春予報

今年の花粉は少なめ

今年、春、花粉が飛び量は、非常に多かった昨年に比べて30%~70%少なくなる見込み。

ただし、今年並みの量と予想されるので注意が必要です。

(日本気象協会 / 2011・10・11)

←←←← →→→→
GOOD NEWS **BAD NEWS**



厳しい寒さが続く...

気象庁は、海面の水温が下がるラニーニャ現象が南米ペルー沖で発生したと見られると発表

(気象庁 / 2011・11・10)

2月中は寒さの厳しい日が多くなる可能性があります。

かぜ・インフルエンザ・花粉症のちがいは？

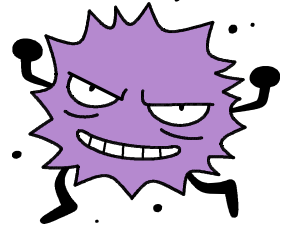
	かぜ	インフルエンザ	花粉症
症状	37~38℃未満の熱 くしゃみ・せき 鼻水、鼻づまり のどの痛み	38℃以上の高熱 関節が強く痛む 寒気がする	くしゃみ さらさらした鼻水 目のかゆみ・充血
予防法	手洗い・うがいをする。 部屋を加湿する。 マスクをする。 人ごみをさける。	手洗い・うがいをする。 マスクをする。	手洗い・うがいをする。 マスクやめがねをする。

★3つに共通する予防法は「手洗い・うがい・マスク」です。その大切さがよくわかりますね。ただ、これはあくまでも目安なので、気になったらお医者さんにみてもらいましょう。

ノロウイルスに気をつけて！！



各地で、ノロウイルスを原因とする嘔吐・下痢などの健康被害が多発しています。大津市内でも集団感染による園閉鎖があったところですが、幸い石山小では今のところ大流行のきざしはありませんが、十分に気をつけていきたいと思っております。ご家庭でもご配慮をお願いします。



<ノロウイルスの特徴>

- 口から入って小腸で増殖します。
→食品や空気中では増殖せず、人の体内でのみ増殖します。
- 非常に感染力の強いウイルスです。
→他の細菌性食中毒の場合、発症するには10万個～100万個程度の細菌の感染が必要と言われていたますが、ノロウイルスの場合100個以下のウイルスを体内に取り込んでしまっただけで発症します。
- 消毒薬に対して強い抵抗力を持っています。
→一般によく使われるアルコール消毒は、ノロウイルスにはほとんど効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム溶液（キッチンハイター等の塩素系漂白剤を薄めたもの）や煮沸消毒を行わないと感染力は失いません。



<ノロウイルスの感染経路>

- ノロウイルスに汚染されているカキ等の貝類を、生または十分に加熱しないで食べた場合
- ノロウイルスに感染している人が扱った食品を食べた場合
- 発症者の便や吐物を処理した時に二次感染した場合



<ノロウイルスに感染すると…>

- 潜伏期間（感染して発症するまでの期間）→24～48時間
- 主な症状→吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症はありませんが、幼児や高齢者など抵抗力が弱っている人は、重症になることもあります。



<ノロウイルスの予防法>

- 何と言っても、手洗い・うがい！！
→これはインフルエンザ予防にもつながります。
せっけんと流水で30秒以上かけて洗うのがベストです。
- 吐物や便などの汚染物は適切に処理を
→処理する時は、使い捨てのマスクや手袋を着用してください。
処理した後は十分な手洗いをしてください。
- 貝などの生食は避けましょう。
→ノロウイルスは熱には弱いので、加熱処理して食べましょう。また、調理した後のまな板や包丁などはキッチンハイターなどで消毒するのが効果的です。

