

ほけんだより 12月

平成28年11月30日

清川村立緑中学校

保健室 No.15

いよいよ今年もあと1ヶ月になりました。みなさんの楽しみにしている冬休みはもうすぐです。かぜやインフルエンザ等の病気や寒さに負けず、残り少ない2学期を元気に過ごしましょう。



感染性胃腸炎に注意！！

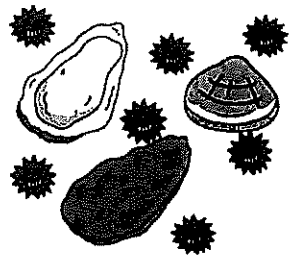
感染性胃腸炎が神奈川県内に流行しはじめています。

症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37℃の発熱があります。“あれ？”と思ったら重篤にならないように早めに専門医を受診し、身体を休めましょう。

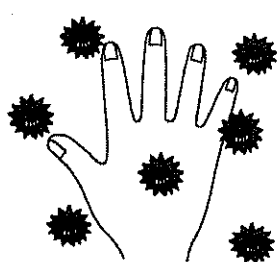
気をつけたいことは、下痢や嘔吐による脱水症状です。脱水症状があるときは、スポーツドリンク等の水分をたくさん摂るようにしましょう。

ノロウイルスの主な感染経路は？

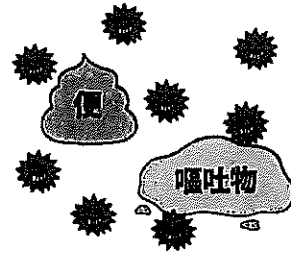
汚染された二枚貝から ● 感染した人の手を介して ● 感染した人の便や嘔吐物から



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。



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。



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。

かぜ、インフルエンザを予防しよう！！

かぜ、インフルエンザの予防のために大切なのは、ウイルスを『入れない』『増やさない』『まき散らさない』の3つです。

①『入れない』ためには.....

手洗い：石けんの泡と一緒にウイルスを洗い流しましょう。

うがい：ウイルスと戦う力をもつ「だ液」が出やすくなります。

②『増やさない』ためには.....

体に優しい生活：しっかり寝て、食べて、適度な運動が大事です。

③『まき散らさない』ためには.....

せきエチケット：せきが出るときは、マスクをする等周りの人への心づかいも予防につながります。

この症状、かぜ？ インフルエンザ？



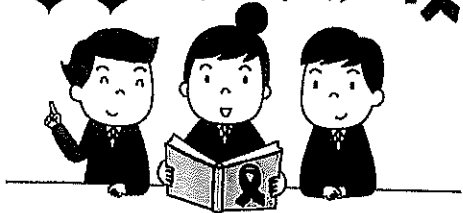
	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	・軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出ることが多いため、たとえば『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

12月1日は世界エイズデー

世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別や偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に「世界エイズデー」を制定したのです。

12月1日は「世界エイズデー」



正しい知識こそ何よりのワクチンです

正しく知ること...それが特効薬!

- 新規HIV感染者患者は1日に4人のペースで増加
- HIV感染経路は、「性的接触」「血液を介しての感染」「母子感染」
- 日常生活では感染しません

*詳細は、保健室前の廊下に掲示しています。

水質検査...学校で安心してお水を飲むために

飲料水には、塩素による消毒が必要です。学校では0.1ppm以上の塩素が水の中に残っているかどうかをチェックしています。

保健委員は、水の中にきちんと基準の塩素が残っていて、みなさんが飲んでも身体に害がないかどうか確認するために水質検査をしています。安心して、うがいをしたり飲んだり出来るように、日々活動しています。

カイロによるやけどに注意

最近、多くのみなさんが使い捨てカイロをポケットの中に入れていますね。あたたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、その温度でも正しく使わないとやけどをします!!
使い捨てカイロを使う時は、左の事に注意しましょう。

- ・カイロを直接肌にあてない
- ・同じ場所に長時間あてつづけない
- ・寝るときは使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす!

保健室で最近とても気になっていること...低体温

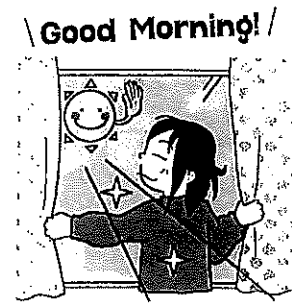
健康な人では、体温は36~37℃に保たれていますが、35℃台の「**低体温**」の人が多くなることがとても気になっています。

「**低体温**」になると、血行が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなります。低体温の原因としては、運動不足、栄養の偏り(ビタミン、ミネラル、たんぱく質不足)、冷たい物の摂りすぎが考えられます。さらに、お風呂につからずシャワーだけですます、夜型生活等、生活習慣もおおいに関係しているようです。

自分の平熱を測ってみて、「**低体温**」気味の方は、まず、食事から見直してみましょう!!

保健室で相談にのります。

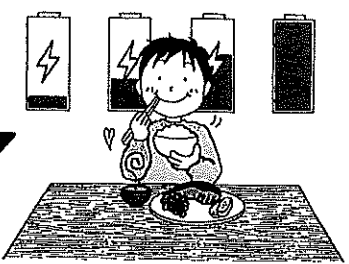
寒い冬 健康的に体温を上げよう!



Good Morning!

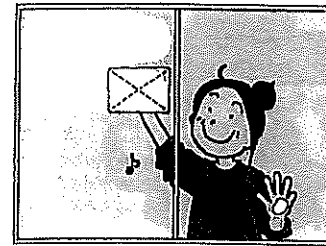
体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!



寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済まらずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!

