



# ほけんだより



2017.12.1  
尼崎市立  
小田北中学校  
保健室

## そろそろ感染症の季節・・・あなたは大丈夫？



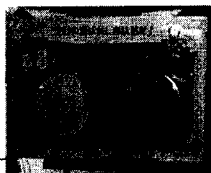
今日から12月に入り、今年もあと1か月になりました。11月は、急に寒くなったり暖かくなったり、体が気温の変化についていけず体調をくずして来室する人が多かったです。12月は感染症が流行しやすいので、十分な睡眠、食事、予防をして感染症に負けない体をつくりましょう。

### 最近の保健室でのコマ... (保健室にもクリスマスがやってきた編)

12月になったので、保健室も少し模様替え。新しくクリスマスツリーや雪だるまたちを仲間入りさせています♪ クリスマスツリーは1日から25日まで1日1個飾りをかけることができます。飾り付けはお題をクリアした人にしてもらおうと思います。(月曜日は3人が飾り付けできるチャンス！)

お題は健康に関することからちょっと変わったことなど・・・。

その日のお題を確認してクリアできるように頑張ろう♪



## からだ豆知識クイズ♪

寒いと感じた時、皮膚の表面がぶつぶつとなる鳥肌。(関西ではさびいぽとも呼ばれています。) なぜ寒さを感じると鳥肌が立つのでしょうか。

- ①毛を立てて暖かくするため
- ②皮膚の下の血管がふくれるため
- ③寒さに負けて湿疹いしんが出ているため



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

# 冬の2大感染症を完全攻略！

インフルエンザ

**一番多い飛沫感染**  
感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、ロや鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、ロや鼻をさわると「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。インフルエンザウイルスは、安静・睡眠・水分補給。



・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。  
・空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。  
・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。大事!!  
・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



ノロウイルス (感染性胃腸炎)

**(ほとんど経口感染)**  
・感染者の便や吐しゃ物から手についたウイルスが、ロから入って感染します。  
・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。  
・感染した人が調理したものでうつります。  
・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力!



おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。

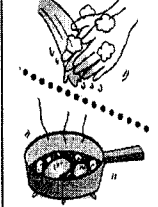


抗ウイルス薬はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。  
・1～2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。  
・食品は、しっかりと中まで火を通して食べましょう。  
・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。  
・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。  
・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

## 3年生は特に気を付けよう!

インフルエンザの菌は暖かくて湿度の低い場所が大好きです。これから寒くなるけれども、休み時間は窓を開けて、外の新鮮な空気と入れ替えるようにしましょう!  
予防の基本は石けんを使った手洗いうがい、マスクの着用です。丁寧な手洗いうがい、鼻までおおった正しいマスクの着け方をしましょう!