

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2017年12月25日



11月末にインフルエンザによる欠席が見られてから、あっという間に広がり、翌週には、2年生の2クラスが学級閉鎖をしました。現在は治まっていますが、油断は禁物です。また、気分の悪さや吐き気・腹痛・下痢等、感染性胃腸炎様の症状で保健室に来室する人も多いです。明日から冬休みです。年末年始、楽しみも多いときですが、生活リズムを整え、バランスのよい食事、十分な睡眠をとって体を休め、寒さに負けず、元気な毎日を過ごして下さい。3学期には元気な笑顔を見せて下さいね！！



冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

<p>インフルエンザ</p> <p>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、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【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。</p> 	<p>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ることも。</p> 	<p>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。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 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、のど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。 <p>アルコール消毒も効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> せきやくしゃみが出る時はマスクをすること。 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。 
<p>ノロウイルス（感染性胃腸炎）</p> <p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口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からうつります。 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。 <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p> 	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>気をつけること</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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</p>

カゼをひいたときのポイント

解熱剤はむやみに使わない.....**ポイント**
熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

お風呂に入ってはダメ.....**ウソ**
体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

厚着で汗をだすと治る.....**ウソ**
熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

水分をこまめにとる.....**ポイント**
食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

インフルエンザの出席停止期間は「発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

登校に関しては医師の指示に従って下さい。登校される際は、「出席停止解除証明書」を必ず持参して下さい。(出席停止解除証明書は、学校のホームページからもダウンロードできます。)

マスクを常に予備も含めて、カバンの前ポケットに入れておきましょう

