

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2019年2月1日

2月保健努力目標
☆教室の換気を
十分にしよう

2月に入りました。2月4日は立春、暦の上ではこの日から春がスタートするとされていますが、実際はまだまだ厳しい寒さが残っています。インフルエンザや胃腸炎等の感染症もまだまだ油断できません。十分な睡眠・規則正しい生活・バランスのとれた食事、そして、こまめな手洗い・マスクの着用と、一人ひとりの予防が、感染症の流行を防ぎます。健康管理をよろしくお祈りします。

インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいのです。



3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いのが気になります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意！

寒い時期に、お腹をこわしてトイレに何回も行ったり、気持ち悪くなって吐いたりしたことはありませんか？ 保健室でも、腹痛・下痢・吐き気の症状がある人が少し見られました。

冬にお腹をこわしたり吐いたりする原因の1つとして、「ノロウイルス感染」があります。風邪と同じように「ノロウイルス」に感染している人からうつったり、食べ物に「ノロウイルス」が混ざって、その食べ物を食べてうつったりすることがあります。

潜伏時間（感染してから発症するまでの時間）は24～48時間で、主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。

（感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。）

通常、これらの症状が1～3日続いた後、回復しますが、下痢・嘔吐による脱水症状を起こすことがあるため、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点



家族全員でまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際は特に注意を

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用后すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行ってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）



消毒液の作り方

（市販の漂白剤（塩素濃度約5%）の場合）

200ppm（トイレの床・便座・トイレのドアノブ・蛇口など）

500ml ペットボトル （最初に少し水を入れておく）	+	家庭用塩素系漂白剤 ペットボトルキャップ 半杯（約2ml）入れ	+	ペットボトル、 満タンまで 水を入れる
--------------------------------	---	---------------------------------------	---	---------------------------

1000ppm（更衣や吐物が付着した床や衣類・洗い場など）

500ml ペットボトル （最初に少し水を入れておく）	+	家庭用塩素系漂白剤 ペットボトルキャップ 2杯（約10ml）入れる	+	ペットボトル、 満タンまで 水を入れる
--------------------------------	---	---	---	---------------------------

