

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2021年1月7日

1月保健努力目標
☆寒さに負けない体を作ろう
☆感染症の予防に努めよう

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

感染性胃腸炎の流行に伴うノロウイルスによる 感染症と食中毒にご注意！

感染性胃腸炎は例年12月中旬頃にピークを迎える傾向にあります。保健室でも、先月、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐の症状がある人の来室が増えました。

<一般的な注意事項>

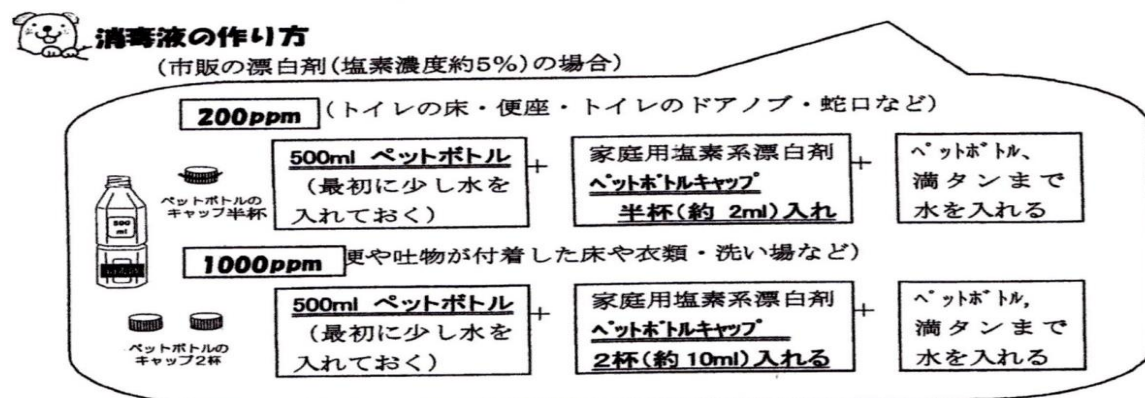
- ◎食事前、トイレの後は、必ず石けんを使って十分に手を洗ってください。
- ◎嘔吐・下痢の症状のある場合は、ノロウイルス感染を考慮して、トイレ後の手洗いを徹底してください。タオル・ハンカチの共用は避けてください。
- ◎嘔吐物や便を処理する場合は、調節手を触れず、使い捨て手袋等を使用し、次亜塩素酸ナトリウム溶液（家庭用の塩素系漂白剤）を用いて適切に処理することが必要です。（学校では先生が処理をします。）アルコールでは十分な効果が期待できないため使用しないでください。

<感染経路>

- 食品からの感染・・・感染した人が調理などをして汚染された食品
ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- 人からの感染・・・患者の便や嘔吐物からの二次感染
家庭や施設内などでの飛沫（咳やくしゃみによるしぶき）などによる感染

<潜伏時間>（感染してから発症するまでの時間）24～48時間

<主な症状> 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱が1～2日続く。
感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状もある。



効果的なアルコール手指消毒の方法

先月は、手洗いの方法を紹介しました。手を清潔にするもう一つの方法は、アルコール手指消毒薬を用いて消毒することです。ただ、少量のアルコールを手につけても、石けんと水道水で手を洗うほどの効果はないそうです。両手をこすり合わせた後にすぐに手が乾いていると感じたら、使用量が不十分だった可能性があります。

ポイント

乾くまで15秒ぐらいこすれるくらいの十分な量
まずは**指先**、掌、手の甲、指の間、親指、手首

アルコールは手指が目に見えるようなよごれがあると、効果は低下します。手に目に見える汚れがある場合は、石けんと水道水による手洗いをして下さい。
アルコールが使えない人は、石けんと水道水による手洗いをして下さい。

朝、登校したら、教室に入る前に、手洗い又は手指消毒をお願いします！



がんばれ!! 受験生

食事

- バランスよく**
体力がつき、
かぜ予防にもつながります。
- 夜八分目**
食べ過ぎは、体調をくずす原因に。
特に、夜食のとり過ぎには注意!!



生活リズム

- じゅうぶんな睡眠を**
脳の疲れをとり、記憶を
定着させる効果があります。
- 早起きの習慣を**
試験の始まる時刻には、
脳が目覚めているように。



リフレッシュ

- 休憩時間は、机から離れる**
場所をちょっと移動するだけでも、
気分転換の効果大です。
- 軽くからだを動かす**
こわばった首や肩の筋肉をほぐし、
集中力を取り戻す効果があります。



リラックス

- 寝る前に、お風呂でゆったり**
心身の疲れがとれ、
手足が温まって、熟睡モードに。
- 手や指先をマッサージ**
手に汗をかいて、冷たく感じるときは、
手や指先をマッサージすると、効果的。

