

ほげんだより 12月

H23.12
向島中学校
保健室



12月にはイブが2つあります。ひとつは「クリスマス・イブ」、もう1つは、「New Years Eve」つまり「大みそか」です。みなさんにとって、今年はどんな年だったでしょうか。良いこと、悪いこと、どちらもあなたが次のステップに進むための大切なエネルギーになるはずですよ。年末の大掃除をして、新たな気持ちで新年をむかえられるといいですね。

今シーズンも忘れないで!! せきエチケット

せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクを着ける。
- ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く。



せき・くしゃみが出そうになったら

- 口と鼻をおおう。
- 近くにいる人から顔をそむける。



せき・くしゃみの後は

- 使ったティッシュはゴミ箱に。
- 必ず手を洗う。



かぜ

かぜ症候群ともいいます。原因となるウイルスは、200種類以上あり、年間を通して流行します。鼻やのどの症状が中心。たいていは、数日で回復します。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因。高熱、からだの痛み、頭痛など、全身に激しい症状が起こります。感染力が強いので、学校は出席停止となります。

どこがちがう?

じわじわと症状が進むかぜに対し、インフルエンザは急激に症状が起こるのが特徴。肺炎や脳症などの合併症を起こすことも。

冬に空気が乾燥するのは

湿度は、空気中に含まれる水分の量を表したものです。

寒い時期に空気が乾燥しやすいのは、同じ体積の空気中含むことのできる水分が、気温が低いほど少なくなるから。

たとえば、気温30℃のとき、1m³の空気は約30gの水分を含むことができますが、20℃では約17g、10℃では約10gになります。

天気予報で「空気が乾燥している」というのは、湿度が50%を下回るとき。かぜのウイルスが増える条件とも重なるので、注意しましょう。マスクはのどの湿度を保つのにも効果的です。

からだをあたたくするのはどっち?

からだを動かす or じっとしている

からだを動かすと、血液の流れがよくなり、熱が発生してからだがあたたまります。じっとしていると、血管が収縮し、手足の先が冷たく、寒くなってきます。



寒い朝はゆっくり寝る or 朝食を食べる

ふとんの中はあたたかいです。一日中寝ているわけにはいきません。食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。

寒い朝こそ、しっかり朝ごはんを食べましょう!!



かぜをひくと、いいこともある!?

かぜをひいてしまったあなた、その原因を考えてみましょう。

- この1週間の睡眠時間は?
- 毎日の食事をきちんととっていた?
- 人の多いところに出かけなかった?
- 手洗い・うがいをしていた?
- 疲れがたまっていなかった?



かぜをひいたのは残念なことですが、生活を見直すチャンスと考えれば、悪いことだらけでもなさそうです。今は、ゆっくり休んで、かぜと戦うからだを助けてあげてくださいね。

☆ きれいに片付ける、あなたの手。でも、☆ こんなものがたくさんくっついていられるかもしれません。

☆ ■くしゃみや、せきのしぶき さつき、□をおさえたとき、たっぶりつきましたよ。



☆ ■ウイルスや細菌 いろいろなところからくっついて、あなたのからだの中に入りこむチャンスをおねらっています。

☆ →きれいにするには せつけんて15秒間、手を洗うこと。

☆ 冷たくても手をきれいに洗おう!!

かぜひいたかな・・・と思ったら

基本の対応

●からだを休める。

→かぜウイルスと戦う体力をたくわえます。



●熱があるときは、水分補給を。

→汗をかいたら着替えます。



こんなときは病院へ

- 突然、38℃以上の熱が出た。
- からだのふしぶしが痛い。
→インフルエンザの可能性がります。
- 2~3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続いている。
→肺炎など合併症の可能性がります。



治りかけも大切に

★少しずつ元の生活に

症状がおさまってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりすると、かぜがぶり返すことがあります。様子を見ながら、少しずつ元のペースに戻しましょう。



冬の健康に気をつけよう

マイコプラズマ肺炎

＜症状＞ マイコプラズマ肺炎は、発熱・せき・倦怠感・頭痛などを症状とする呼吸器感染症です。1～4週間の潜伏期間の後発熱に続いてせきが出現し、解熱回復した後もせきが3～4週間続く場合があります。

＜感染＞ 感染により抗体ができますが、生涯続くものではなく、再感染もよく見られます。全ての年齢層でリスクがありますが、日本でかかりやすい年齢は幼児期、学童期、青年期が中心です。濃厚な接触により感染し、家庭内などでの感染がよくみられます。

＜治療＞ 肺炎の治療は抗菌薬による化学療法と、発熱やせきの症状を抑えるための対症療法が主体となります。ほとんどの場合、外来の内服治療で治ります。外出を控え、医師の指示に従い、服薬・安静に努めましょう。

＜予防＞ マイコプラズマに対する予防接種はありません。抗菌薬の予防投与も一般に行われません。感染を広げないためのポイントは、せきエチケットと手洗いです。せきがある時はマスクを着用しましょう。せきやくしゃみをする時はティッシュやマスクを口と鼻にあて、ほかの人に直接かからないようにしましょう。

いつもハンカチ・ティッシュを身につけましょう！！

ハンカチ・ティッシュ持ってきていますか？予防のためにせっかく手を洗っても、服でふいたり、ふかないで手を振って水気を飛ばしたりしては意味がありません。

また最近爪の長いひとを見かけます。爪の間には汚れやウイルスがたまりやすいです。かぜ予防にとっても大切なハンカチ・ティッシュ・爪の清潔を気かけましょう。

爪は短く切りましょう！！

次のことを
守ってください

気持ちが悪くて
吐いてしまったときは、
必ず先生に連絡してください。

今は感染胃腸炎が流行しやすい時期です。そのため、日ごろから手洗い・うがいで予防することが大切です。患者の便や吐いた物にウイルスがいるため、処理には注意が必要です。吐いた物を処理するときは、ビニール手袋・マスクなどを使用して消毒しますので、先生たちで行います。周りにいた人は処理を手伝う前に、必ず近くにいる先生に連絡してください。また、トイレで吐いてしまった時など、自分で処理をした時も、先生に連絡してください。

感染症胃腸炎

＜症状＞ 感染症胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。

＜感染経路＞ ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが、人の手などを介して、口に入ったときに感染する可能性があります。（経口感染）

ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスによる感染症胃腸炎は、ヒトからヒトへの感染と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

1. 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
2. 便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
3. 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
4. ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合

＜治療＞ ウイルスを原因とする感染症胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）が行われます。乳幼児や高齢者は下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。嘔吐の症状がおさまったらすこずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

＜予防＞

1. 最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
 2. 便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
 3. カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度 85℃1分以上の加熱）
- ★ノロウイルスは、100 個以下の少ない量でも感染が成立する、感染力の強いウイルスです。症状のある人の便や吐物には、大量のノロウイルスが含まれているので、扱う場合には十分な注意が必要です。

