

あけまして、おめでとございます。

2016年が、皆さんにとって、良い年になりますように！

今年は、少し短い冬休みでしたが、ケガや病気になることなく元気に過ごすことができましたか？ 年が明け、学校が始まり出すとあちらこちらでインフルエンザが流行し始めます。「手洗い・うがい・マスク」という知識はもっているはず。あとは、実行するだけ！
“自分の体は自分で守る”という意識を持って行動してほしいと思います。

1月の保健行事

- 1月18日(月) 1. 2年生マラソン大会健康調査票を配布
※1月22日(金) までに担任の先生へ提出！
- 1月26日(火) 1. 2年生マラソン大会前健康診断・・・5限～保健室

◎ 冬に気を付けたい感染症

かぜやインフルエンザ以外に気を付けたいのが**感染性胃腸炎**！ 感染性胃腸炎は、

感染力が大変強いので、日頃から予防を心がける必要があります

感染力が非常に強いので、
処理に注意！！

感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)
感染経路：経口感染、経便感染、経口感染、ノロウイルスは貝などの食品を介しての感染あり。屋外に多くのウイルスが検出。経便の感染力も強い。乾燥した状態から空気感染もある。

潜伏期間：ノロウイルス⇒12～48時間、ロタウイルス⇒1～3日。

症状：突然の激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱。多くは2～7日で治る。

予防方法：①食事前やトイレ後などに、石けんをつけてしっかり手洗いをする。

②適切な正しい生活やバランスのとれた栄養・食事を。③部屋に食品を放置しない、食品をしっかりと加熱する。(85℃で1分以上の加熱)



ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

- 1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴブルー)をつける。
- 2 おう吐物をペーパータオルなどで、せいにふくめる。
- 3 ふくめたペーパータオルは、ビニール袋に入れ、手もしっかり洗う。
- 4 ふくめたあとを消毒剤でふく(でせるだけはいらない)。
- 5 ふくった手など、おとりにして捨てる。
- 6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかりと洗う。

●消毒剤の希釈方法
500 mlの消毒液を10ml入れて、せきで混ぜて500 mlにする。

◎ 冬の乾燥、静電気に注意！

空気が乾燥すると、電気摩擦が起きやすくなり、静電気を招く原因になります。ちょっとした工夫で静電気を防げます。ためしてみよう。

静電気に詳しい熊澤先生にもみよう！

静電気防止グッズもいろいろあるよ！活用しよう！

空気の乾燥、静電気に注意！

水分補給・手洗い・保湿クリーム... うるおいのある生活を心がける。

部屋のドアノブをさわるときに手のひらで触るとタタッ。

重ね着する衣服の素材に注目。

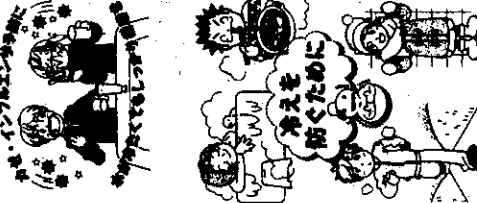
乾燥肌・敏感肌・アトピー肌... 乾燥肌・敏感肌・アトピー肌... 乾燥肌・敏感肌・アトピー肌...



◎ 冬に気を付けたい感染症

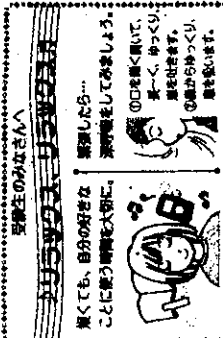
インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

① 感染経路 飛沫感染のくしゃみや咳と一緒に鼻からウイルスを吸い込む。	② 感染経路 ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	③ 感染経路 空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。
---	---	---



◎ 3年生のみなさんへ

年が明けてすぐに実力テストが終わった！と思ったら、学年末テスト・私立受験・公立受験とテスト続きで忙しいですね。「勉強しないと！」とあせりますが、まずは、朝から頭が働くように、朝型の生活に切り替えましょう！
睡眠時間は、最低でも6時間をキープしてずっと同じペースで勉強し続けられるように生活を立て直しましょう。緊張が続くので自分なりのリラクゼーション方法を心がけて普段の力が出せるようにしましょう。



なぜ・インフルエンザのクイズ大特集!!

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、なぜかひびくことがない人はいませんか。大事なときのカゼは特に、早く治したいですね。

カゼの豆知識 数字編

早く治め
常識クイズ
or
クイズ

1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



A 温かくしてからだを休める



B すぐに解熱剤を下げる

●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活性にします。解熱剤を投与しても治癒にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする?



A 厚着で汗を出す



B 薄着で熱を外に逃がす

●答え 正しいのはB。
寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかくので水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする?



A 栄養が必要なので、無理にでも食べる



B 無理に食べなくてもいい

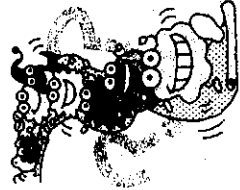
●答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

1 カゼのウイルスは何種類くらいいるの?

A 約10種類

B 200種類以上

●答え 正しいのはB。
カゼの原因の80~90%はウイルスで、その種類は200種類以上と書われます。カゼをひくとウイルスへの抗体ができるのは、すなわち繰り返すウイルスに感染するからなのです。



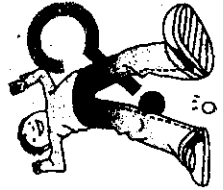
2 ウイルスの大きさはどれくらい?

インフルエンザウイルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と書ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウイルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたの身長はスカイツリーいくつ分になる?

A スカイツリー 約1,000個分の高さ

B スカイツリー 約200個分の高さ

●答え 正しいのはA。
ピンポン玉（直径約4センチ）はインフルエンザウイルスの40万倍の大きさ。中学生の平均身長を1.6メートルとすると、64万メートルに。言うことは、スカイツリー（高さ634メートル）1,000個より高くなるのです。



居室内外の温度差に注意!

外は冷たい風が吹いて寒いのに、一歩、建物や暖房の中に入ると、暖房がしっかりと効いている。暖かい室内で开はんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の室温よりも寒く感じることもあります。……温度差対策で、かぜを予防……

- ◆部屋を暖める
汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。
- ◆室内外で衣服にも差を
上着やマフラー、手袋などを組み合わせ、温度差に対応しましょう。



☆ 風邪やインフルエンザにかからず、この冬を乗り切りましょう! ☆

今日から泡石けんが設置されました。水が冷たいですが、手のひらだけでなく親指の周り、手首、手の甲までしっかり泡石けんで洗って、きれいなハンカチでふきましょ。マスクは、鼻からあごまで、すき間がないようにつけて、食事以外ははずさないようにしましょう。マスクをあごにかけている人がいますが、効果がありません。意味がないのはすしめしょう。

☆ 宣伝 ☆

保健室前に1月の専門委員会保健委員会が作った『健康・美化カルタ』を掲示します。保健・美化委員さん頑張ってます。来週から掲示しますので見てください。

