

# ほけんだより

12月号  
武庫中学校保健室  
H.27.12.2



冬休みが来るよ♪



1年の締めくくりの月となりました。やり残した事はありませんか？気持ちよく新年を迎えるために、やれることは済ませておきましょう。健康面でも、『受診や治療』を後回しにしていますか？年末年始は休診に入るのでそろそろ受診をしましょう。

## ノロウイルスにも新型が...



2006年に大流行したノロウイルス。毎年、流行はしているものの・・・2016年の冬にかけて、新型ノロウイルスGⅡ-17が大流行するのでは？と心配の声があがっています。ノロウイルスは、電子顕微鏡で見なければわからないほどの大きさ。しかし、ごくわずかな量（10～100個程度）が体内に入るだけで感染するほど、非常に感染力が強いです。小学校では、子どもが教室で吐いてしまって、翌日一気に感染者が広がった・・・というケースがあります。まして、この新型は、多くの人が免疫をもたないため、大流行が心配です。

### ●こんな時は要注意●

- ★腹痛 ★吐き気 ★急にもどす
- ★下痢をしている ★微熱



感染経路→ 便や嘔吐物から手→口へ。空気中の菌を吸い込んで「人から人」  
汚染された魚介類を生または加熱不足で食べる「食べ物から人」

### ●予防のポイント●



- ★食事前、トイレの後はせっけんできれいに手を洗う。
- ★患者の吐いたものの処理をきちんと行う。  
(学校では、必ず先生に知らせてね。消毒をします。)
- ★食品は、よく加熱(中心85℃1分間以上)すること。

## ノートPCで・・・低温やけど？

最近よく聞く『低温やけど』知っている人も多いでしょうが・・・45℃くらいの暖かい温度のものが、長時間、同じ肌の部位に触れている事でおこります。すごく熱いものに触れた“やけど”と違って、危険なのは、熱いという感覚がないので、気づいた時には、皮膚の奥深くまでやけどしてしまうということです。低温やけどを起こしやすいものとして ★湯たんぽ ★カイロ★電気ストーブなどがあげられますが、最近では、充電中の携帯電話や、膝の上に置いたノートパソコンが発する熱による低温やけどの例も報告されています。**45度前後の温かな熱を発するものに長時間触れていると起こす**ということ覚えておきましょう。



カイロを直接あてたら・・・皮膚が赤くなつたよ～  
低温やけどだ!!



44℃では3～4時間  
46℃では30分～1時間  
触れ続けたら起こすよ。  
気をつけないと・・・

## 何度もおさらい！ かせ・インフルQ&A

Q.「マスクをしても無駄！」って聞いたけど・・・？

A. 実は、かせやインフルエンザのウイルスはとても小さくて、マスクを通り抜けてしまいます。しかし！せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防にもつながります。



Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

A. インフルエンザに診断されると「出席停止」となり欠席扱いにはならないので、ゆっくり休養しましょう。出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日』と定められています。これぐれも、自分勝手な判断で登校しないように。



Q.「かせに効く特効薬はない」ってホント？

A. 一般的に「風邪薬」は、鼻水やせき、のどの痛みなどの症状を抑えるものです。かせを治すのは、私達の体の免疫力や抵抗力。ということは、薬を飲んでも、夜更かしや、いい加減な食事をしてはダメと言う事ですよ。



保健委員会が作成した、風邪・インフルエンザに関するクイズを、職員室前に貼っています！質問は全部で17問・・・さて、全問正解できるかな？