

# ほけんだより

## 12月号

武庫中学校保健室

H.26.12.1

Un? Happy Merry Christmas!!



期末テストが終わり、ホッとしてたらもう師走。なんとなく慌ただしい時期になりました。1年の締めくくりとして、やり残したことを済ませ気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

健康面でも、『受診や治療のお知らせ』を受け取ったまま後回しになっていませんか？年末年始は休診に入るのでそろそろ受診をしましょう。

## 感染性胃腸炎に注意！！



～冬に多いノロウイルス感染症～

冬の風邪と言えば、インフルエンザ・・・が注目されますが、ノロウイルス・ロタウイルスなどによる胃腸炎も冬に流行します。中でも、ノロウイルス感染症は、毎年各地で流行しています。ノロウイルスで汚染された二枚貝を生や不十分な加熱調理で食べたり、手や調理器、患者の便や嘔吐物からの2次感染により広がっていきます。

### ●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



### ●予防●

- ★吐きそうな時は、ポリ袋へ。なければ、トイレの便器めがけて。
- ★嘔吐物や下痢便の中には、ウイルスがいるので、取り扱うときは直接触れない。
- ★食品の中心温度を85℃以上、1分間の加熱を(特に貝類)
- ★ノロウイルスの消毒は、塩素系の漂白剤(ハイター)が有効。  
学校で吐いてしまったら、先生に知らせて下さい。



特に手洗いは、感染予防の基本。習慣にしていましよう(^^)/

## 口が開いている人達へ・・・『鼻呼吸』のススメ

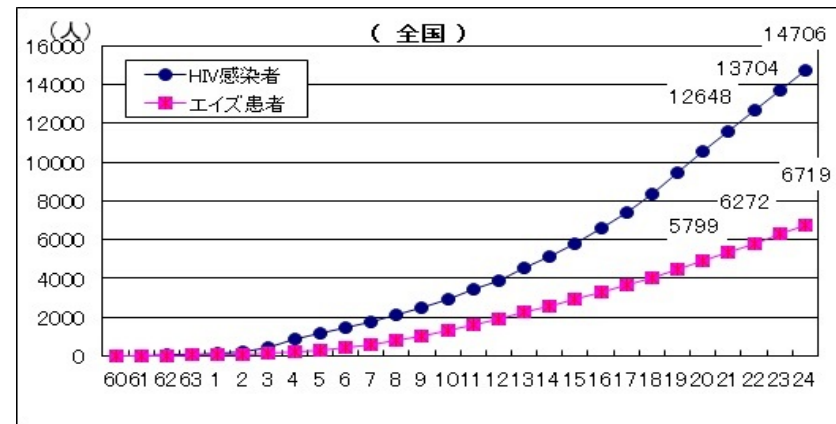


みなさんは、普段、呼吸をする時に鼻と口のどちらを主に使っていますか？時々見かけますが、口がポカーンと開いている人・・・いますよね。冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどの粘膜が乾燥し、抵抗力が落ちるとされています。また、空気中のウイルスもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。

一方、鼻は、吸い込んだ空気に適度な湿り気を与え、鼻毛はウイルスやほこりなどの侵入を防ぐ役目を持っています。手洗い、うがい、休養とあわせて、私たちが持っている仕組みも有効に活用して、健康を維持していきましょう！

## 12月1日は・・・世界エイズDAY

WHO が決めた国際記念日です。エイズ拡大の防止、エイズ患者やHIV 感染者に対する差別・偏見の解消を目的としています。下のグラフからもわかるように、増え続けている日本の現状は深刻な問題なんですよ(;>\_<)世界エイズデーにちなんで、ニュースやイベントなどを見かける機会があると思います。他人事と思わず、興味をもって見て下さい。まず、エイズについて知ることが、わたし達ができる予防対策の一步です。



こんなにも増えてるなんて知らなかったね(>\_<)

## 低温やけどに注意！！

この時期、重宝する使い捨てカイロ。心地よい温度なので油断しがちですが、正しく使わないとやけどをすることがあります。(これを低温やけどといいます) 次のことを注意するようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・寝るときは使わない。
- ・同じ場所に、長時間あて続けない。
- ・熱ければすぐにはずす。

