

ほけんだより

春日井市立坂下中学校 2010. 12.22 No. 9

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気もゆるみがちに……。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みをすごせるといいですね！！

生活リズムを崩さない  規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。	家でも続けよう、手洗い・換気  カゼやインフルエンザの予防を忘れないで	少しずつでも毎日運動を！  からだを動かして気分もリフレッシュ！でも汗の始末はしっかりね。	年末年始、ハメを外さないように  夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG
--	---	--	--

☆ 愛知県に感染性胃腸炎警報が発令されました ☆

感染性胃腸炎はノロウイルスをはじめとするウイルス、細菌、寄生虫などによって引き起こされる胃腸の疾患です。

下痢を主症状とする感染症で、その他に発熱、吐き気、腹痛などが見られます。

ウイルスによる感染性胃腸炎は、ウイルスが口から入ることにより感染しますが、ノロウイルスは特に感染力が強く注意が必要です。食物や水に含まれるウイルスだけでなく、患者の便や吐物に含まれるウイルスによる二次的な感染があります。



< 予防 >

- 1 食事前・トイレの後・帰宅時などに、石けんを使ってきれいに手を洗う。
 - * 爪を短く切って、指先・爪の生え際・手首のあたりまで洗いぬいで洗いましょう。
 - * 石けんには、ウイルスを撃退する効果はありませんが、手の油分などの汚れを落とすことにより、ウイルスが手指からはがれやすくなる効果があります。
- 2 加熱が必要な食品は十分に加熱する。
- 3 感染性胃腸炎にかかっている人の便や吐物を処理する場合は、手袋・マスクをつけてから行う。
 - * 保護者の方へ：便や吐物に含まれるウイルスが空気中に舞い上がって感染することもあるとされています。気をつけてください。



症状が現れたら速やかに受診しましょう。治療は安静と対症療法となります。