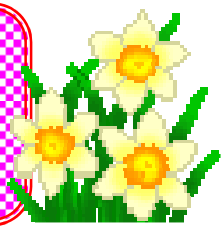
健やか



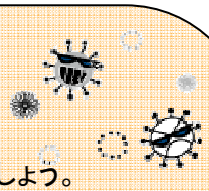
春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 26 年 1 月 28 日

３学期が始まり １ か月が過ぎようとしています。放課になると、保健室にはたくさんの子が来室します。この時期は１年の中で一番寒い時ですが、寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。

インフルエンザ警報発令中！

愛知県は、１月 22 日にインフルエンザ警報を発令しました。今シーズンのインフルエンザの特徴は、Ａ香港型とＢ型です。1/27(月)現在、本校のインフルエンザによる欠席は、１年生１名です。これまでには、全校で２名がインフルエンザにかかっています。予防と早めの治療を心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！



- **換気をしよう**
  →教室の中にはウィルスがいっぱいです。窓を開けて空気の入れ換えをしましょう。
- **バランスよく食べよう**
  →栄養の中でも特にビタミン C は抵抗力を高めてくれます。
- **適度な運動をしよう**
  →運動をすると血行がよくなり、体が温められます。
  すると、ウィルスを撃退する働きが良くなります。
- **たっぷりと睡眠をとろう**
  →睡眠不足で弱った体ではウィルスに負けてしまいます。
  7 時間以上寝て、体の抵抗力を高めましょう。
- **手洗い・うがいをしよう**
  →ウィルスが体内へ侵入するのを防ぐことができます。
- **適度な湿度(60％以上)を保とう**
  →空気が乾燥すると、ウィルスに感染しやすくなります。

★インフルエンザは出席停止の病気です★

＜出席停止基準＞

発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日(幼児にあっては、三日)を経過するまで

医師の許可が出るまで自宅内安静になりますので、登校をひかえてください。(診断書を提出する必要はありません) また、出席停止の場合は欠席扱いになりません。

こんな症状が出たら注意！

- **38℃以上の発熱**
- **頭痛、関節痛**
- **全身のだるさ**
- **咳、鼻水**

潜伏期間は約 1～3 日です。
かかった時は早めに医師の診察を受け、安静にしましょう。
咳やくしゃみが出るときは、**咳エチケット**を守りましょう。

咳エチケットとは？

- 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないために**マスクを着用**しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで**口と鼻を押さえ**、他の人から顔をそむけて１ｍ以上離れましょう。
- 鼻汁やたんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

感染性胃腸炎にも注意！

感染性胃腸炎はウィルス、細菌、寄生虫などによっておこる胃腸の疾患です。１ 年を通じて発生しますが、毎年、秋から冬にかけてノロウィルスをはじめとするウィルスによるものが多く発生します。症状は、発熱、下痢（水様便、血便など）、気持ち悪い、おう吐、腹痛などです。

＜予防について＞

ウィルス性の感染性胃腸炎の場合にはワクチンがなく、これといった治療法もないため、予防が大切です。

1　食事前、用便後、帰宅時などに手洗いをしっかりする。

2　加熱が必要な食品は十分に加熱する。

3　患者のおう吐物や便は、手袋・マスク・塩素系消毒剤などを使って適切に処理する。
（処理後には室内の換気をし、十分に手洗いを行う。）

ノロウィルスについて

ウィルスが口から入ることにより感染しますが、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ィルスだけでなく、患者の便や吐物に含まれるウィルスや、空気中に舞い上がったウィルスによっても感染します。

あなたの手洗い大丈夫ですか？

実は、かぜやインフルエンザなど感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。手にウィルスが付着することを未然に防ぐのは困難です。そこで、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を防ぐ「手洗い」がとても大切になるのです。

自分の手洗いを振り返り、あてはまるものにチェックしてみましょう。

	水やお湯で軽くすすぐだけ
	石けんを使っても数秒で済ませてしまう
	手のひらだけ念入りに洗っている
	お湯でゴシゴシ強く洗っている
	湿ったタオルでふいている

石けんを使ったとしても、石けん自体に消毒効果があるわけではありません！丁寧に洗わなければ効果は半減してしまいます。

冷たい水が嫌だからといって、熱いお湯でゴシゴシ洗うのもNG！皮ふの油分が奪われて、手荒れの原因となってしまいます。荒れた皮ふは、細菌が増殖しやすいことが分かっています。

1つでも項目に当てはまった人は、手洗い不十分！
手洗いの方法を見直しましょう！

きちんと手を洗っても、湿ったタオルを使うと増殖した細菌が再び手に付着してしまいます。

④指と指の間、
⑤爪の間、
⑥手首の洗い残しに気をつけましょう。

時間の目安は、「ハッピーバースデー」の歌を２回歌うぐらいの長さ「約 30 秒」です。

清潔なタオルで完全に乾かしましょう。