

ほけんだより



平成 23 年 12 月 1 日 広島市立五日市南中学校

冬らしい寒い日が増えてきましたね。冷えや寒さを防ぐには、やたらに厚着をするよりも、保温効果のある肌着を着たり、足もとを温かくするのが効果的です。日ごとに寒さが増し、空気が乾燥しやすい時期ですから、かぜをひかないように気をつけて過ごしましょう。

12月の保健目標

冬を健康にすごそう

せっかく暖まった教室
だけど・・・



1時間に1度は、窓やドアを開けて換気しよう

寒いけど・・・

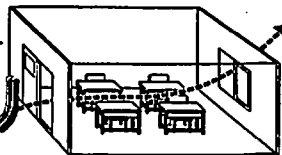


閉めきった教室には、かぜのウイルスや、みなさんが吐き出す二酸化炭素がたくさんたまっています。こんな空気の中にと、頭はボンヤリ、気分はイライラ、かぜもひきやすくなります。

休み時間ごとに窓を開けて、ウイルスや二酸化炭素を追い出し、きれいな空気に入れかえましょう。2カ所の窓をあけ、空気の通り道を作るのが、すばやく空気を入れかえるコツです。

さわやかな空気を取りこんで、かぜと眠気を吹きとばそう！

空気スツクリ 気分もスツクリ



インフルエンザに注意！



広島市内の学校では、学級閉鎖の措置をとる学校もではじめています。今のところ確認されているウイルスのほとんどがA 香港型のようなです。本校では現在のところ、インフルエンザ罹患の報告は受けていませんが、今後発生、増加が予想されますので、十分ご注意ください。

感染性胃腸炎に注意！！

例年、冬季はウイルス性の感染性胃腸炎が多く発生し、特に11月ごろからノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎が増加する傾向があります。広島市でも報告数が増えているようです。ノロウイルスは、人から人へと感染する場合と食品から感染する場合があります。また、感染力が強く、少量のウイルスでも感染しますので、集団発生を引き起こしやすいといわれており注意が必要です。予防方法、かかった場合の処置について、以下のことにご確認ください。

◆ノロウイルスとは

- ・少量のウイルスでも体内で増えて吐き気、おう吐などの症状をおこす。
- ・11月～4月に多い。1月～2月がピーク。

◆症状は

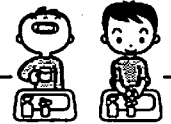
- ・潜伏期間：1～2日
 - ・主に下痢やおう吐
その他 発熱、吐き気、
腹痛、頭痛など
- 一般的には数日で軽快します。乳幼児や高齢者は、重症化しやすいので注意が必要です。

◆早めに休養を！◆

おう吐や下痢の症状がある場合は、できるだけ学校を休ませ、体力の回復に努めてください。また、食事の内容に注意してください。

◆感染のし方は

主に口からの感染です。



◆予防方法

基本は、手洗い・うがいをする。

- トイレの後や調理・食事の前には、石けんを使ってしっかり手を洗う。
- 食品は、中まで十分加熱して食べる。
- ふん便や吐物の処理に注意する。
・マスクやゴム手袋を着ける。
・処理後の便や吐物はウイルスが飛び散らないようにビニール袋等に密閉して捨てる。
・吐物などで汚れた床は、塩素系消毒剤(漂白剤)を50倍に薄めて浸しながら拭く。また、衣類等は100倍に薄めて浸け置きして洗濯する。
・処理後の手洗い・うがいは、特にていねいにする。



これからは、集団かぜがはやる時期です。かぜやインフルエンザは、日ごろの食事のとり方や体力づくり、休養のとり方で予防できたり、軽くてすんだりします。毎日、よい生活習慣で過ごせるようにしましょう。