

# ほけんだより 12月

平成27年12月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

## 2015年も残りわずかとなりました。(\*^v^\*)人(^v^\*)

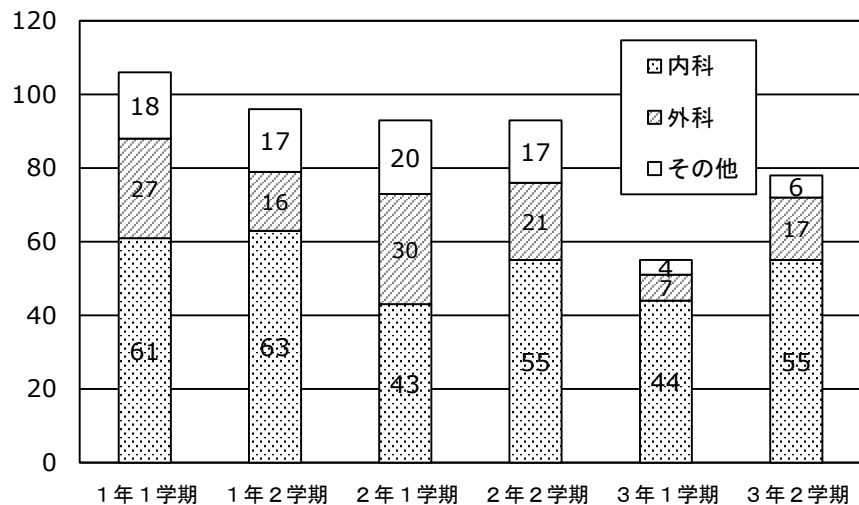


日々、勉強・部活動に励んでいるみなさん。特に受験を控えている3年生は、今が一番大変な時期でしょう。でも、ここを乗り越れば、必ず明るくなります。年の瀬に、よくなかったところを反省することも大切ですが、小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力となります。よかったことをたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしてほしいものです。

何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、よい年末年始を過ごしてくださいね。

## ☆保健室来室状況 11月末現在

1学期と2学期の対応別・学年別の件数は以下のとおりでした。どの学年も内科的対応が若干増えてはいますが、1学期とほぼ変わらず。3年生の外科的対応は、体育の部での対応が多かったようにあります。3学期は短いですが、インフルエンザ等が出てきます。しっかり自己管理をしてくださいね！



### 内科で多かった症状

1. 頭痛...64人
2. 吐き気...27人  
腹痛...27人



## ☆保健室からのお願い



年末・年始は医療機関もお休みというところが多くなりますので、健康診断や体調不良等で治療が必要な人は冬休みを利用して、早めに治療をしましょう。特に最近、めっきり歯の治療証明の提出が減っています。放っておくと悪化するおそれがありますよ。

また受診した際は、保健室に受診報告を忘れずをお願いします。

## ☆感染性胃腸炎に注意！！

感染性胃腸炎の中でも特に注意が必要なものは、ノロウイルスです。テレビや新聞でもノロウイルスによる集団感染が取り上げられています。症状はおう吐・下痢なので、発症すると大変きついものです。食品の加熱や食器等の消毒を怠らないこと。また、どの感染症でも同様に、手洗いは石けんで丁寧にすることが重要です。手をぬれたままにしないこと、ドアノブを握るときに等にも気を配るとよいですね。

### どんな病気？

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。せつけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

### ここに注意!!

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。

### 吐いたものや汚れた衣類を処理するには

**用意するもの**

- ペーパータオル (汚物をふきとる)
- ビニール袋 (大きめ)
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル (500ml、2ℓ) ●バケツ
- タオル ●塩素系消毒剤 (市販の塩素系漂白剤)

**吐いたものの処理方法**

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
- ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。

☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

**汚れた衣類の消毒**

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものとは分けて、最後に洗濯します。

### 主な症状

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱
- おう吐や下痢に伴う脱水症状 (皮膚・くちびるの乾燥やおしっここの減少に注意しましょう)

☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

### 消毒液の作り方

**消毒液A (濃度0.1% / 吐いたものの処理に使用)**  
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯 (10ml) の塩素系漂白剤の原液を入れる。

**消毒液B (濃度0.02% / 汚れた衣類の消毒に使用)**  
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯 (10ml) の塩素系漂白剤の原液を入れる。

※参考：東京都感染症センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「防ごう！ ノロウイルス感染」

## メッセージを探せ！！

ヒント：大切なのは夏だけじゃないだね。

スタート

熱中症対策として気を配ることも必要です。熱中症対策として気を配ることも必要です。熱中症対策として気を配ることも必要です。

## 水ってこんなに大事！

子どもの体重の約70%は水の重さです。からだの中の水にはどんな役目があるのかな？

- からだ中に栄養を届けてくれます  
→血液のしごとだよ
- いらなくなったものをからだの外に出します  
→尿や便になるよね
- ちょうどいい体温を保ってくれます  
→汗のおかげなんだよ

こんなときに水を飲もう

- ▶朝起きたとき
- ▶暖房で部屋が暑くなったとき
- ▶運動したあと
- ▶長くお風呂に浸かったあと
- ▶ねる前

それでは、2016年に元気な姿で会いましょう!! (ω・\*)!