

ほけんだより2月

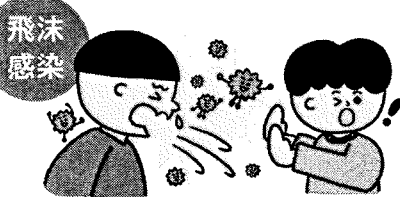
2020年2月号
高輪中学高等学校
保健室★小栗・長内★

2月4日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨といいます。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっていくのです。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりと！



インフルエンザ予防のための基礎知識

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。咳やくしゃみなどの飛沫や接触を介してウイルスが人から人へうつります。感染すると、普通の風邪症状に加え、急な高熱（38度以上）や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。普段から手洗いなどの予防を徹底しておくことが重要ですが、もしもかかってしまった場合は速やかに医療機関を受診し、回復に努めてください。自分がかからないために気をつけるだけでなく、人にうつさないようにすることも大切です。



飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうこととうつる。



接触感染

ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

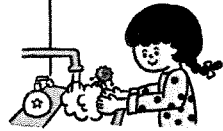
予防のためのポイント

インフルエンザにかからないために、普段から以下の予防対策をしっかりと実行してください。また、インフルエンザが流行る前に予防接種を済ませておくことも予防や重症化を防ぐ効果が期待できます。

インフルエンザになったら



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後は石けんを泡立てて手洗いをしっかりとる。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



抗ウイルス薬があります。医師の指示通り早めの服用を。



診断が出たら学校は出席停止。安心して休養します。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。



お茶、水、経口補水液等、飲みやすいものを飲みます。



他の人に広げないように。また喉を乾燥から守れます。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

二次感染を防ぐ！

手順

嘔吐物の処理方法

準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン（ガウン）、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他



乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかりと行いましょう



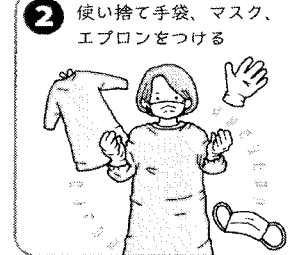
処理に使用したものや嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト



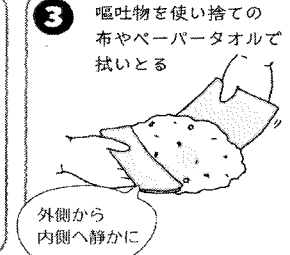
処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう



1 処理する人以外を近づけないようにする

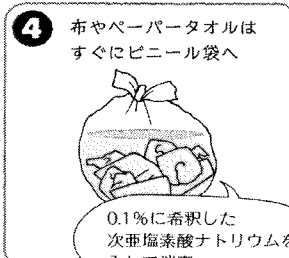


2 使い捨て手袋、マスク、エプロンをつける



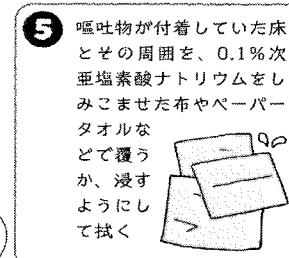
3 嘔吐物を使い捨ての布やペーパータオルで拭いとる

外側から内側へ静かに

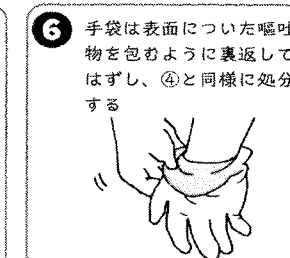


4 布やペーパータオルはすぐにビニール袋へ

0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒



5 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにして拭く



6 手袋は表面についた嘔吐物を包むように裏返してはずし、④と同様に処分する

● 今月の学校医さんの来校日は、**2月8日（土）** です。
● スクールカウンセラーさんは、**向後 善之先生：毎週水曜日 11:30～16:30**
草野 享子先生：毎週土曜日 11:00～16:00 に来校しています。
※予約は保健室で受け付けます。



保健室では、メールでの相談も受け付けています。無記名でも大丈夫ですが、学年だけでも教えてもらえると嬉しいです。直接話しぶらいこと、体についての悩みや相談、よければメールで話してくださいね。秘密は厳守します！！
保健室からのお返事は、パソコンのメールアドレスから送信されます。受信拒否設定をしている携帯電話には届きませんので注意して下さい。