



古里中 保健室
2017/12/12
文責 根本

今年のカレンダーも、残り1枚ですね。皆さんにとって2017年は、どんな1年でしたか？
☆一番よかったこと、☆一番うれしかったこと、☆一番楽しかったこと、これらは全部、新しい年へのエネルギーになるはずです。たくさん見つけて、自分へのプレゼントにしてください。

うつらない うつさない
手洗いうがい
かせ予防
田嶋 千紘

12月の保健目標

「かぜの予防に努めよう」

- 1 毎日の生活スタイルを見直して「かぜゼロ」にチャレンジ
- 2 「早寝、早起き、朝ごはん」をみんなで実行
- 3 冬休みの健康目標を立てる

11月の保健室利用者 (11/1~30)

103名(平均5名) けが 45名

病気 53名(気持ちが悪い・腹痛・頭痛)

朝の健康観察で、風邪の自覚症状が1週間以上続いている人は、病院受診をしましょう。

自分で書いてみよう!

今年の反省

新年の目標



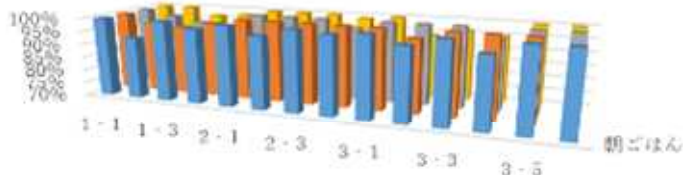
12月21日は冬至です。

1年中で昼が一番短く、夜が一番長い日。

ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯・・・運を呼び込む前に体を清めます。

かぼちゃ・・・南瓜(なみきぬ)ん(運)が2ヶ



	1-1	1-3	2-1	2-3	3-1	3-3	3-5	6
朝ごはん	100%	93%	100%	98%	100%	97%	100%	99%
歯みがき朝	100%	97%	96%	98%	100%	99%	100%	97%
歯みがき昼	100%	98%	96%	94%	100%	99%	100%	96%
歯みがき夜	100%	97%	98%	100%	99%	100%	94%	96%

11月は、朝ごはん・歯磨き調査を15~18日の3日間行いました。保健体育委員会の生徒が中心に、クラス目標を決め一丸となりがんばりました。左のグラフをご覧ください。どのクラスも素晴らしい結果ですね。

これからも、良い生活習慣を心がけていきましょう。

マスクの正しいつけ方

- 1 マスクを顔に当て、ワイヤーを鼻の形にフィットさせる。
 - 2 あごの下まで広げる。
 - 3 耳にかける。
- (ゆるい場合は、長さの調節をする)



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、世界規範でのエイズ蔓延防止、エイズ患者やHIV感染者に対する差別・偏見の解消を目的とし、1988年に世界保健機構により定められた国際記念日です。2016年「世界エイズデー」のキャンペーンテーマは、「**知っていても、分かっていても AIDS IS NOT OVER**」: エイズを知っていても、分かっていても、具体的な行動が伴わなければ、効果的なHIV感染予防には繋がらない。みんなで「予防・検査・治療・支援・理解」の5つの実践をしようと呼びかけています。

(公財)エイズ予防財団/エイズ予防ネットより一部抜粋



*風邪を引きこまないコツ

インフルエンザは「かかる」といいますが、かぜは「引く」といいます。なぜ「引く」なのでしょう？風邪を引く原因は、①湯冷め②汗冷え③着どころ寝の3つです。これらが、風邪を引き込むのは、体温の低下で免疫力を低下させるからです。特に「着どころ寝」は、受験生にありがちなことです。

机に向かって真剣に勉強しているときは、交感神経が優位に働き、血管が収縮し体温の放散を抑えますが、同じ姿勢でもウトウトしてくると副交感神経が優位に働き、血管が拡張して体熱の放散が促されるため体温が低下します。このことを意識して欲しいと思います。「着どころ寝」をしてしまう人は、毛布や上着をかけて寝てくださいね。

「ぽかぽか足湯」&レッグウォーマー

- 入浴が出来ない時や、腹痛の時など「足湯」を試してみてください。
- 浴室に本を持参して、ゆっくり足湯を！
- レッグウォーマーは、ふくらはぎから足首を冷やさないための必須アイテムです。
- 足の先まで温め、循環がよくなります。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

貝類を食べる際には特に注意を！

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）

古里中保健室ゆるキャラで～す。



可愛がってね

感染症の情報はこちらから入手できます。
また、保健所の相談窓口もあります。tel 626-1114

ノロウイルスの消毒方法 ノロウイルスに効果がある消毒法は 塩素系消毒と加熱です。

市販されている塩素系漂白剤の場合
（嘔吐用 水 500ml 漂白剤 10cc）
（拭拭用 水 500ml 漂白剤 2cc）

●加熱消毒は・・・熱湯（85℃以上）1分以上

ドアノブ、トイレの便座など

ノロウイルスは感染力が強いため、人の手を介してドアノブ、トイレの便座及び調理機器など様々な環境に付着し、人への感染を伺っています。



保護者の方へ

- 朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。3年生は、受験目前です。保護者の方々も気づかう時期となりました。そんな時は、「栄養丸ごとスープ」がお勧めです。色とりどりの野菜が入ったスープは、身体が温まるだけでなく、ファイトケミカル（植物が紫外線から身を守るために作り出した機能性成分）が活性酸素を取り除く働きをします。意識したい色は、赤、緑、黒、茶、紫、白の7色です。そこに、冷えを防ぐショウガ&タンパク質で、代謝、免疫力アップになります。夕食に多めに作って、朝食の一品にお勧めです。
- 冬休みに、歯科治療、眼科受診しなければならない生徒は、休み中に受診をお願いします。
- 感染性胃腸炎の流行が始まりました。古里中は、数名ですが、注意は必要です。上記の注意点を御覧ください。家族に感染者がいる場合は、特にご注意ください。症状が強い場合は、必ず病院受診をお願いします。治癒証明書を、必ず提出してください。病院受診後の登校は、遅刻にはなりません。インフルエンザについても、同様です。感染症予防の基本は、日頃からの体調管理です。日頃からしっかりと予防に努めていきましょう。

