保健だより １月号

令和８年１月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜けきれていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



朝、起きられない はなまけているとは限らない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の５％、中学生の10％がかかるともいわれます。

▶▶▶ 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



デート DV 防止出前講座を行いました

12 月 11 日（木）に2年生を対象としてデート DV 防止出前講座を行いました。認定 NPO 法人ウイメンズハウスとちぎの奥島先生から、デート DV に関する知識や対等な関係などについて、ロールプレイを交えながらご講話いただきました。講話で学んだことを生かしながら、お互いを尊重し、「I（アイ）メッセージ」で自分の気持ちを上手に伝えて、対等な関係を築けるようになってもらいたいと思います。

【生徒の感想】

・パートナーと対等な関係を築いていくためには、お互いを尊重し合うことが必要だと分かりました。

・DVというと物理的なものしか知らなかったけれど、今回の講座で精神的・経済的・社会的なものがあることが分かりました。また、束縛は相手を支配することで上下関係ができてしまっているということも学べました。Iメッセージなど今回学んだことを生かして、伝え方や自分の考えの昇華の仕方を考えていきたいと思います。





１月の保健目標　　かぜの予防に努めよう

冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ！

感染性胃腸炎とは

症状

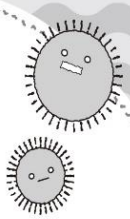
主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

感染力

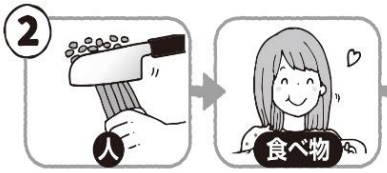
たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。



感染経路



汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。



感染した人が調理したものを食べると感染。



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。



二次感染を防ぐ！

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

手順

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



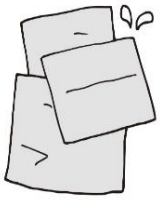
外側から内側へ静かに

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

