

保健だより

我孫子中学校

H24年12月3日

もうすぐ1年も終わりに近づきました。12月は「師走」と言われています。「師走」には色々な説があります。そのうちのひとつとして12月は大掃除、大晦日、正月の準備などすることがたくさんあり、時間が走るように過ぎ去っていくという説があります。そんな忙しい時期だからこそ、自分の体を考えて元気に過ごせるようにしましょう。

かぜ・インフルエンザ予防のために

ウイルスをはねかえす

ウイルスを体にいれない

ウイルスを少なくする



もしも、朝から調子がおかしいかな？と思ったら、体温を測ってみてください。37.5度以上であれば病院に行くことをお勧めします。



保健委員会から

12月は、ストーブの使用が始まります。授業中に、ずっとストーブをつけていると、教室内の空気の二酸化炭素の量が多くなって、授業に集中できなくなってしまったり、体調不良になる人が増えてしまいます。保健委員会でも、休み時間の換気を徹底していきたいと思うので、みなさんも、ご協力をお願いします。また、冬休み中も外出した後の手洗いうがいをしっかりと、風邪予防を心がけましょう。



ノロウイルスについて

冬の時期はノロウイルスなど感染性胃腸炎がまん延しやすい時期だといわれています。

ノロウイルス感染症にかかると、「気持ちが悪い・吐き気」「腹痛」「ゲリ」「おう吐」などの症状が起こります。

感染の経路は、①汚染されたカキなどの二枚貝を加熱不十分で食べたとき、②感染した人の便や吐物から感染したとき、また人の手から手へ接触感染します。

予防方法は、手洗い・うがいをすることです。食事をする前、トイレの後、外から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずにしっかり行いましょう！



ゲリをしたときはこんなものをとってください

すいぶん ぼきゆう 水分の補給に	かいふく 回復してきたら
ゆづ 湯冷まし つめたくないスポーツドリンク など	おかゆ 煮込みうどん すりおろしリンゴ 野菜スープ など

ノロウイルス・感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎は出席停止です。医師が病院に行っているという許可がでるまで休養をしてください。

うがいの効果

喉には繊毛（せんもう）という器官があって、粘液と一緒に、入ってきたウイルスを外に出す仕組みがあります。冬は空気が乾燥しています。乾燥した空気を吸い続けると粘膜が乾いて傷つき、繊毛と粘液の仕組みが上手く働かなくなります。うがいは口や喉の湿り気を取り戻す効果があります。



ていおん ちゅうい 低温やけどに注意!

ちよくせつ はだ ちょうじかんつか
直接、肌につけない・長時間使わない



冬の必需品とも言える、様々な暖房器具ですが、気持ち良くて、つい長時間使ってしまうこともありますね。実はそこに、思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまいます。さらに低温であるために暑さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。暖房器具などを使うときには工夫して使うようにしてください。