

ほけんだより

平成27年12月1日

光一中・保健室

2015年も残りあと1ヶ月をきりました。月日がたつのは本当に早いですね。今年一年病気やけがをすること無く、楽しく元気に過ごすことができたでしょうか？自分の生活を振り返ってみませんか？

元気でいられることに感謝の気持ちを持ちながら・・・今年も元気に締めくくりたいものですね。

12月1日 世界エイズデー

毎年、キャンペーンテーマがあることを知っていますか？
今年のテーマ「AIDS IS NOT OVER」

～だからここから～

あまり身近に感じないかもしれませんが、一年に一度くらい考えてもいいと思います。

エイズとはどんな病気なの？

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体などから、からだを守る「免疫」という働きが破壊されて、その結果、本来なら押さえることのできる様々な感染症などを発症しやすくしてしまう病気です。

正しい知識を持つことは、他の感染症についても同じです。

なくなるとイネ♡
偏見・差別。

そのために
正しい知識を
身につけよう。

12月1日
WORLD AIDS DAY



寒い冬に・・・体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。

カゼのひきはじめの注意！

せきエチケット



カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな・・・と思ったら、悪化させないように左記のことを守ってください。

カゼはひきはじめが肝心！！

<p>安静にしてやすむ</p> <p>あたたかくして早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>ビタミンCがおススメ</p>	<p>室内を適度な温度・湿度に保つ</p> <p>湿度は50% 室温は21℃～24℃</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>どうしても外出するときはマスクをする</p>
-------------------------------------	---------------------------------------	--	--

★ 急な高熱や頭痛、関節などの全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり、すぐに病院へ！！

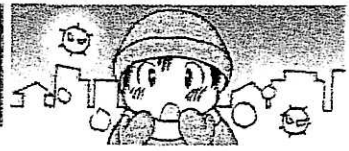


うらもあります



!! 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !!

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。

せっ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。

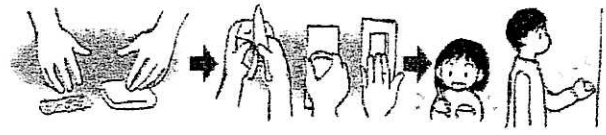
主な症状



- 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量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。

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）

消毒液A（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）

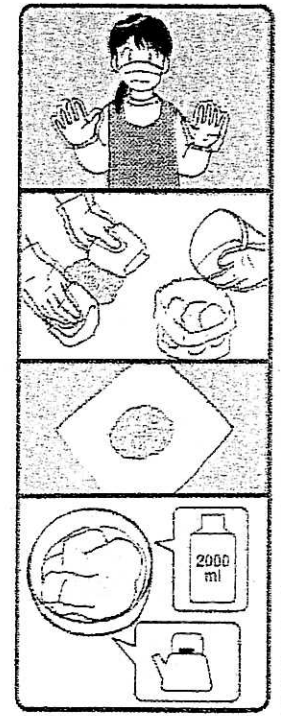
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

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。

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、水ふきします。
- ☆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ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

🚫 「**感染性胃腸炎**」と診断されたら、「**出席停止**」となります。（欠席にはなりません）

医師より登校許可が出ましたら、「**登校届**」(保護者記入)の提出をお願いします。

☆ 学校のホームページよりダウンロードも可能ですし、登校してから学校で渡すこともできます。