

寒さが一段と厳しくなってきた、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節となりました。手洗い・うがいをこまめに行い予防しましょう。また、気温差が激しいと体調を崩しやすいので、健康管理をしっかりとすること。疲れをためないように睡眠を十分にとり、体をよく動かし、栄養が偏らないよう食事をしっかりとって、体力をつけておきましょう。《免疫力アップ↑》

急増中！ 感染性胃腸炎



◆ノロウイルスは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスで初冬から春先にかけて流行します。また、飲食物を介して食中毒の原因になることもあります。ノロウイルスは、腸の中で増殖し、おう吐物やふん便中に多量に含まれたまま排泄されます。感染力が非常に強く、集団生活の場や家庭内で感染が拡大することがあります。

◆潜伏期間は、1～2日。

◆症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱。

◆ノロウイルスはどこに付着しているかわかりません。調理前、食事前やトイレの後は、石けんを使い、流水でしっかり手を洗うこと。手をふくタオルは個人用とし、共用は避ける。



◆おう吐物の処理をする場合は、素手で処理するのは非常に危険です。必ずマスクをし、使い捨ての手袋を用いて、ペーパータオルなどで拭き取り、ビニール袋に密閉して捨てること（ウイルスが飛散しないようにする）。汚れた衣類や床は、「塩素系漂白剤」を使用して消毒します。

《おう吐物の飛散範囲は、約2.3mまで広がることもある》



◆おう吐物や便に触れた時は、よく手洗い、うがいをする！

◆下痢やおう吐などの症状がある場合は、すぐに受診しましょう。通常は、1～3日の安静で回復する場合がありますが、おう吐・下痢が続くと脱水症状になることがあるので注意が必要です。

◆「感染性胃腸炎」と診断された場合は、インフルエンザ同様「出席停止」になります。医師に登校の許可が出るまでは、自宅で安静にしていること。欠席にはなりません。後日登校届をお渡ししますので提出をお願いします。（登校届は保健室にあります、ホームページにも掲載してあります）

マイコプラズマ肺炎も流行しています



先日、ニュースでマイコプラズマ肺炎が流行しているという報道がありました。今年の患者数が1999年以降で最も多いそうです。患者の8割は14歳以下。まれに重症化することがあるので注意が必要です。そして、「年末まで流行が続くのではないか」とみているようです。どこで感染するかわからないので、注意しましょう。学校は出席停止になります。

マイコプラズマ肺炎とは 病原体：マイコプラズマという微生物によっておこる肺炎

潜伏期間：2～3週間

感染経路：飛沫感染。感染力はあまり強くないが、接触感染の場合もあり、家族内や友人間での感染（濃厚接触）が多い。

症状：発熱・全身のだるさ・乾いた咳がでる（かなり激しく、1カ月近く続くことあり）

治療：抗菌薬

予防：手洗い・うがい・マスク





インフルエンザにかかっても軽く済むように(重症化しないよう)に予防接種を受けよう。まだの人は急ごう・急ごう!!

特に受験生は、試験と流行期がかさなりますので受けておきましょう。今シーズンのワクチンは、2009 新型・季節性 A 香港型・季節性 B 型の3つのウイルスを組み合わせたもので、13 歳以上は 1 回接種(13 歳未満は 2 回)。効果は、接種 2 週間後から 5 ヶ月間です。


1 年生へ


麻疹予防接種を受けよう!

まだ 3 割の人が麻疹の予防接種を受けていません。インフルエンザが流行する前に接種するようにしましょう。(生ワクチンのため、接種後 4 週間は他の予防接種が受けられませんので注意してください。)麻疹・風疹に罹った人も接種できるそうですので医師に相談してください。また、海外派遣、大学受験を考えている人は接種済証明書が必要になる場合が多いので、必ず予防接種を受けましょう。無料期限：H25年 3 月 31 日

《女子へ 子宮頸がんの予防接種を計 3 回受けましたか? (3 回終了無料期限：平成 25 年 3 月 31 日)》

インフルエンザを予防するため、を〇〇!!

をはわかえす

を体に入れない

を少なくする



→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!



→手洗いうがいをし、マスクもつけよう!



→加湿を行い、1 時間に 1 回は換気しよう!



《健康教室参照》

寒さやストレスによる「おなかの不調」を防ごう



最近よく聞く

逆流性食道炎とは?

胃の内容物が食道に逆流し、食道に炎症を起こす状態をいいます。食道と胃とのつなぎ目には下部食道括約筋があり、普段は閉まっています。逆立ちしても胃の内容物が食道へもどることはありません。一方、食べ物を飲み込む時やゲップをするときには自然にゆるみます。

しかし、何らかの理由で胃の内容物が食道へ逆流し、胃酸の多い内容物が長時間食道にとどまると荒れて炎症をおこしてしまうのです。

吐き気・嘔吐・胸やけその他

不調の

メカニズム

寒さやストレス



血のめぐりが悪くなる



腸の働きに必要な酸素や栄養分などが届かない



腸の働きが低下



下痢・便秘・痛みなどの不調がおきる

おなかを温める方法

- ① 衣類で温める(外側から温める)
腹巻き・マフラー・コート・ホッカイロ等で。
腰や血流量が多い太ももを温めると、全身が早く温まります。
- ② お風呂で温める(外側から温める)
40 度くらいのお湯にゆっくりつかる
風邪気味の時は足浴だけでも血のめぐりがよくなる
- ③ 温かい飲み物や食べ物で温める(内側から温める)
朝食は野菜スープ。夕食は鍋物はいかが。
〈温める食べ物：ネギ、ショウガ、ニンニク、玉ねぎ、にんじん、ニラ、アジ、サバ、イワシ、海老、くるみ、栗、鶏肉、唐辛子、黒砂糖、紅茶等〉
- ④ 冷たい飲み物を取りすぎない