

ほけんだより



谷原中学校
保健室No.27
26、1、27

感染性胃腸炎・インフルエンザの予防をしよう！

昨年の冬から今年に入って、感染性胃腸炎の集団発生のニュースが報道されています。下のグラフは東京都内で10人以上の感染性胃腸炎の患者が集団発生した施設の数過去5年で感染性胃腸炎の集団発生件数は、平均して250件程度でしたが、この冬すでに567件となっています。とても多いです。

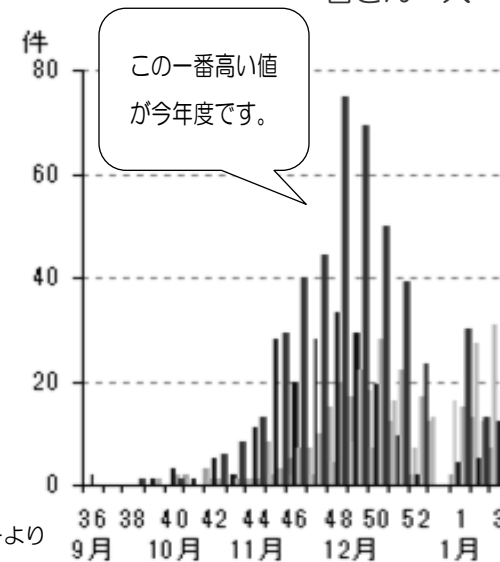
学校のような集団生活の中では感染症の集団発生を予防するためには皆さん一人一人の協力が必要です！

最新情報 かぜ・インフルエンザ

1月27日(月)現在 インフルエンザ 0名
感染性胃腸炎 0名

感染症の欠席は少ないですが、風邪の欠席や、早退は数人いる状況です。手洗い・うがい・水分補給・睡眠たっぷり・ご飯はしっかりで予防しましょう！ 近隣の小中学校ではインフルエンザで学級閉鎖しています。

お稽古ごとなどから帰宅したら、手洗いうがいをしっかりとしましょう！ 帰ったらすぐお風呂に入るのも良いかも？



グラフ：東京都感染症センターより

予防① 嘔吐する時・・・トイレから出た時・・・

ウイルスは吐物や便から感染していきます。吐物や便と言えは**トイレ・・・**。

吐き気がして嘔吐するとき、トイレできれいに吐けたとしても、目に見えないウイルスが舞い上がります。集団発生を防ぐために、嘔吐があったトイレは必ず消毒をしますが、保健所から、ドアノブやトイレのレバーも必ず消毒するように言われています。ということは・・・

学校のような集団生活の中で嘔吐をする時に、エチケット袋の中にする事は集団発生を防ぐ一つです。

又、トイレから出た時は、必ずよくせっけん
で手を洗うことが一番大切です。

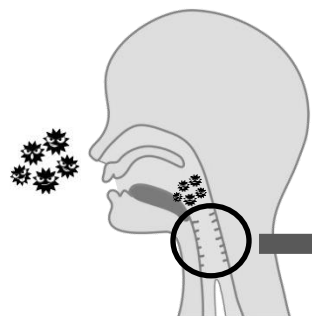
各教室、体育館には、バケツの中に嘔吐物処理セットとしてエチケット袋も用意しています。



吐き気がひどくて吐いてしまいそうな時は早めに先生に申し出て、エチケット袋を使用しましょう。

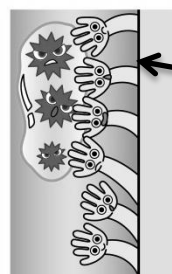
予防② インフルエンザの予防には「水分補給」と「のどの線毛」がポイント！

私たちは無菌状態で生活することなんて出来ません。学校のような集団生活だけでなく、人が数名いたらウイルスはどこにでもいます。ウイルスに触れない工夫も必要ですが、体の中に入っても感染しないようにする工夫をしてみましょう！



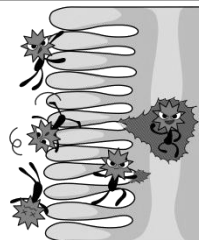
ウイルスは鼻や口から入り、のどを通して体内に侵入し、増殖します。

のどには、「線毛」という小さな毛がついていて、1秒間に15回から17回程度の速さで小刻みに動いています。



「線毛」のおかげで、体内に入ったウイルスが咳やたんと一緒に体外へ排出されたり、胃に入って胃液で分解され、ウイルスが奥に侵入せず、感染を予防できます。

「線毛」は寒さと乾燥に弱く、活動能力が低下します。



「線毛」が弱って活動能力が下がると、のどに長くウイルスが滞在することになり、感染してしまいます。

線毛の活動をいかに活発な状態にしておくかが勝負です！乾燥を防ぐためには、水分補給が重要です。手洗い・うがい・水分補給の習慣をつけましょう！