

保健だより

大泉学園中学校保健室

12月号

H.29.12.25



12月の保健目標

感染症を予防しよう



◇冬休みを元気に過ごしてください！

学園中でもインフルエンザが流行りだしました。12月22日現在、1年生8人と2年生1人の計9人がインフルエンザB型と診断され出席停止となっています。大泉地区の他校ではインフルエンザA型が流行っているそうです。

手洗い・うがい・マスク着用で、体内にウイルスや病原菌が入り込むのを防ぐことももちろん大切ですが、ウイルスや病原菌は身の回りにウヨウヨしていますので、それらの侵入を100%防ぐことはほとんど不可能です。しかし幸いなことに、私たちにウイルスや病原菌が体内に侵入した時に戦う力（抵抗力）があるのです。その抵抗力を落とさないためには①夜更かしをせず十分に睡眠をとる ②栄養バランスの良い食事をする ③適度に体を動かす ④ストレスをため込まないことが大切です。これらのことを心がけ、病気に負けない元気な心と体で冬休みを満喫してくださいね！

また、ごちそうの食べ過ぎにもご用心！クリスマスやお正月... ごちそうを食べる機会が多いので、3学期の始業式に標準服がきつい(T_T)ということにもなりかねません。（私も気をつけます♥）

それでは新学期に、元気に登校してきてくださいね～。



<p>生活リズム崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事！</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがい</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

◆2学期の保健室来室状況 (12月20日現在)

保健室来室者数 (のべ人数)

		1年生	2年生	3年生	全校	合計	保健室開室日数	1日平均来室者数
9月	内科	28	47	51	126	223	21日	10.6人
	外科	16	19	9	44			
	その他	27	1	25	53			
10月	内科	39	91	48	178	279	22日	12.7人
	外科	13	29	11	53			
	その他	14	3	31	48			
11月	内科	21	54	21	96	182	18日	10.1人
	外科	16	31	7	54			
	その他	1	2	29	32			
12月	内科	30	34	27	91	167	15日	11.1人
	外科	15	17	10	42			
	その他	6	1	27	34			
合計	内科	118	226	147	491	851	76日	11.2人
	外科	60	96	37	193			
	その他	48	7	112	167			

〈内科的来室理由〉 第1位 頭痛 第2位 腹痛 第3位 気持ち悪い
 〈外科的来室理由〉 第1位 打撲 第2位 擦過傷 第3位 捻挫

【内科】

頭痛⇒いわゆる頭痛持ちの生徒が繰り返し来室することが多かったです。寝不足等の明らかな原因が見当たらない頭痛が頻繁に起きる人は、一度脳神経外科で受診してみることをお勧めいたします。脳神経外科で処方された薬がバッチリ効いて、頭痛をコントロールできるようになった人もいます。明らかに寝不足の生徒も数多く来室しました。保健室は、睡眠不足を解消する場ではありません...



腹痛⇒腹痛で保健室を訪れる生徒は少なくありませんが、トイレで排便し腹痛が治まるケースが多いです。腹痛を起こしやすい人は、できれば今よりも少し早く起床し、朝食をゆっくり食べてみてください。食べ物が胃の中に入ると腸が動きだし、排便が促されます。お家で排便してくると、腹痛を心配することなく学校で落ち着いて授業に取り組みますヨ！納豆・ヨーグルト・漬け物などの発酵食品を食べると、腸内細菌のバランスが整い、お腹の調子も良くなるそうです。生理痛も多いですが、生理痛の要因としては「寝不足」と「冷え」があげられます。

【外科】

昨年よりもケガの発生件数は100件近く減少していますが、決して落ち着いているとは言えない状況にあります。学年男女別で見ると2年生男子のケガが多いです。休憩時間に学年のフロアをのぞいてみると、教室や廊下でふざけているシーンを良く見かけます。例えば、プロレス等を真似た技の掛け合いや取っ組み合い、ちょっかいの出し合いでエキサイトし、せまい教室の中を走って追いかけて回す、蹴り合う等です。



昨年と比較して体つきがしっかりしてきたので、ケガが減っているのだと思いますが、その分、力も強くなっているため、今後大きな事故に発展しないかと心配な部分です。

学校では日頃から学級・学年で指導とともに注意喚起し、子どもたちに声をかけています。また、今後も注意を呼びかけます。特にふざけによるケガは各自の注意で防げるものです。各家庭におかれましても、ケガに対する注意喚起のご協力を、よろしくお願いいたします。

◇家庭でのおう吐物処理方法

～感染性胃腸炎の家庭内感染を防ぐために～

- ① 汚染場所に関係者以外の人が近づかないようにします。
- ② 処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。



- ③ 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。



同一面でごすると汚染を拡げるので注意

- ④ 使用した使い捨ての布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分します。



ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませる程度に入れ消毒するとよい。

- 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染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。

カーペット等は色が変わる場合があります。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、拭き取って10分程度たったら水拭きします。

- ⑥ 使用した着衣は廃棄が望ましいが、消毒する場合下記の手順で行います。

- ① 付着した嘔吐物を取り除く（手袋着用）。
- ② 熱湯につけるか、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分つける。
- ③ 他のものと別に洗濯機等で洗濯する。



- ⑦ 手袋は、付着した嘔吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返してはずします。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。

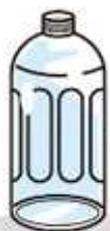
処理後は手袋をはずして手洗いをします。



東京都福祉保健局「防ごう！ノロウイルス感染」より

消毒薬の作り方

次亜塩素酸ナトリウム（プールのにのいのする漂白剤等）を使います！



通常の掃除用 0.02%
調理器具やドアノブ、手すりなど
500mlのペットボトル1本の水
にキャップ0.5杯の漂白剤



吐いたものの処理 0.1%
500mlのペットボトル1本の水
にキャップ2杯の漂白剤