

# ほけんだより

令和4年2月1日  
三木市立三木中学校  
保健室 第10号

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。新型コロナウイルス感染症やその他の感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらも負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」をこころがけ、基本の予防対策につとめてください。



## なぜ? 花粉症?



## セルフ チェック表

【花粉症】		【かぜ】
何度も出る	くしゃみ	時々ある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

※花粉症の症状がある場合は、一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう

## SNSとかけて学校と解く。その心は...?

どちらも「とうこう(投稿・登校)するときには気をつけましょう」

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**

現在、兵庫県内で「感染性胃腸炎」が流行しています。患者数が過去5年間で最も多く、警報が出されている地域もあります。非常に感染力が高く、現在定着しているアルコール消毒が効かないため、感染を広げないためにも適切な対処が必要です。

冬に気をつけたい

## 感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ!

### 感染性胃腸炎とは

#### 症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

#### 原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌(O157)、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

#### 感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

#### 感染経路



## 二次感染を防ぐ!

## 嘔吐物の処理方法

- 準備しておくもの  
使い捨て手袋、マスク、エプロン(ガウン)、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他
- 乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかり行いましょう
  - 処理に使用したものと嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト
  - 処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう

**手順 1** 処理する人以外を近づけないようにする

**2** 使い捨て手袋、マスク、エプロンをつける

**3** 嘔吐物を使い捨ての布やペーパータオルで拭く

外側から内側へ静かに

**4** 布やペーパータオルはすぐにビニール袋へ

0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒

**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しみこませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにして拭く

**6** 手袋は表面についた嘔吐物を包むように裏返してはずし、④と同様に処分する