

# ほけんだより

令和5年2月8日  
三木市立三木中学校  
保健室 第11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。まだまだカゼやインフルエンザなど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、残り2か月を元気に過ごしましょう。

始めよう!

## 花粉症 対策

合言葉は「つけない」「落とす」!!

### つけない

#### マスク

花粉を吸い込む量が  
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に!

#### スベスベした服

ポリエステルなどが  
オススメ。

#### 帽子

つば付き帽子で、顔と髪に  
つく花粉を減らそう。

#### メガネ

目に入る花粉が  
最大で  $\frac{1}{2}$  に!

### 落とす

#### 家に入る前に落とす

家の中に花粉を  
持ち込まないようにしよう。

#### 顔を洗う

目や鼻の周りは  
特に丁寧に洗おう。

#### うがい

のどに流れた  
花粉を取り除こう。

### 免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで  
免疫力をアップさせ、  
花粉に強い体を作ろう!

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

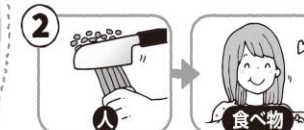
たとえば、感染性胃腸炎の  
代表的な原因菌であるノ  
ロウイルスはとても強い感染力  
を持っています。感染した人の  
便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億  
個ものウイルスが含まれている上、少量  
で人に感染してしまいます。

### 感染経路



食べ物

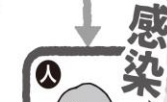
汚染された二枚貝を加熱が不十分な状  
態で食べると感染。カキが有名です。



感染した人が調理したものを食べると  
感染。



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、  
感染した人と接触するなどして、原因  
菌が口から入ると感染。



感染

## 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や嘔吐物  
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



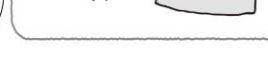
3 嘔吐物を使い捨ての  
布やペーパータオルで  
拭いとる



4 布やペーパータオルは  
すぐにビニール袋へ



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

