

ほけんだより

令和3年12月1日
三木市立三木中学校
保健室 第8号

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。振り返ると、どんな1年でしたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。きっと皆さんを成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、体調管理に気をつけて、カゼやインフルエンザに負けない体を作りましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



これでウイルスはほぼゼロに！

簡単！
エコ！

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

3つの
潤い
作戦

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

感染性胃腸炎に注意しよう！！

毎年、12月になるとノロウイルスによる感染症が増えてきます。吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱・・・症状がひどくなると脱水症状を起こしてしまう可能性があり、注意が必要です。感染しないためにも人にうつさないためにも、うがい・手洗い（石鹸でしっかり30秒以上）を習慣にしましょう。

感染性胃腸炎

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどに感染することで起きる病気です。感染力が強く、予防が難しい病気です。

●感染経路

経口（糞口）感染、接触感染、食品媒介感染（生カキ、ウイルスに感染した生野菜など）があります。乾燥した吐物による空気感染もあります。

●症 状

吐き気や嘔吐、下痢、発熱などが起こります。脱水症状も見られます。

●治療法

抗ウイルス薬はありません。脱水症状に対する水分補給や、体力の消耗を防ぐために栄養を補給することが中心になります。

下痢止め薬（止しゃ薬）は回復を遅らせるので、使用しないほうがよいでしょう。



●予防法

感染の拡大を防ぐために、嘔吐物や便の処理と消毒を行ないます。

せっけんやアルコールによる消毒では十分ではありません。次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や85℃以上1分以上の加熱が有効です。

タオル（バスタオル）を共有しないことも、感染予防のためには大切です。

回復しても要注意！

症状が落ち着いても、体からはウイルスが2~3週間程度排出されています。回復しても、便やおむつの取り扱いには、引き続き注意してください。

参考資料：厚生労働省、2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン、2012年

受験生の皆さんへ ~勉強のコツは「頭寒足熱」！~

「頭寒足熱」とは、頭を冷やして足を温める健康法のことをいいます。そうすることで、全身の血流がよくなり、冷え性や睡眠不足、かぜ予防に効果的であったり、心のバランスも整える効果があることから、最高の健康法と言われています。これが勉強にも効果を発揮するのです！頭をあたためると、ボーッとして学習の能率が下がりますが、頭部付近の温度をやや低めにした方が不快感が少なく、集中力が高まり学習などの能率も上がるという研究結果が出ています。

