

ほけんだより 2月

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明の雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番といわれます。季節は少しずつ春に向かっていきます。今年は1月に続き2月も暖冬との気象庁の予報ですが、寒暖差は大きいので寒さの厳しい日もあります。油断せず体調管理をしてください。



冬に気をつけたい感染症

・感染性胃腸炎について

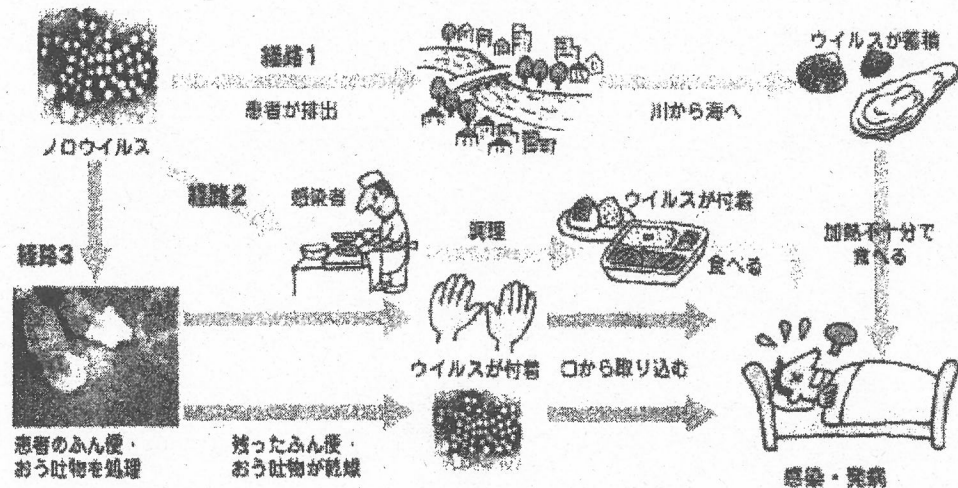
感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌などが、胃腸内に感染する事で起こる疾患です。

多くは汚染された食品や吐物から感染しますが、人による接触感染もあります。

冬はウイルス型が流行します。

病原体	原因	潜伏期間
ノロウイルス	汚染された二枚貝や井戸水	1～2日
ロタウイルス	汚染された二枚貝や水	1～3日
カンピロバクター	鶏肉	1～7日
腸管出血性大腸菌	生肉や加熱不十分な肉	3～8日

〈ノロウイルスの感染経路〉



1 症状

病原体により多少は異なりますが、下痢、悪心、嘔吐、腹痛、発熱などです。脱水症状を引き起こすこともあり、時に重症となる事もあります。

2 日常生活で気を付ける事

基本的には加熱処理をすることです。しっかりと火が通ったものを食べましょう。予防のために大切な事は、手洗いと消毒です。手洗いは外出から帰った時、食事の前、トイレの後などは特にこまめに行いましょう。

消毒方法としては、一般にアルコール消毒がありますが、ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒に抵抗力があるため、次亜塩素酸ナトリウムの入った塩素系漂白剤が有効です。

感染者とのタオルの共用は止め、ペーパータオルなどの使い捨てがよいでしょう。

3 感染性胃腸炎は学校保健安全法でその他の感染症となりますので。感染性胃腸炎との診断がついた場合には学校に連絡してください。

心と体はとても仲良しです。

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気が付いて」とサインを送ります。

こんな体の症状には要注意です。(自分で当てはまるかチェックしてみましょう)

お腹が痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする 眠れない

だるい 落ち着かない 集中できない やる気がない 人と会いたくない

嬉しい、悲しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいですが、どれも大切な気持ちです。でももし体にサインが現れた時は、誰かに話をしてみるのもいいですね。もちろん保健室に話しに来てもいいですよ。



「誰かに話せる…」という癒し

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単に

ラッキーなだけで、あるのが当たり前と言っているのかもしれない。

でも、その悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室に相談にきてください。