



原町第二中学校保健室
H28, 1, 27発行 No. 8

1月の健康目標
カゼ予防に努めよう

感染症流行状況

本格的な寒さが到来し、感染症の報告も増えてきました。感染性胃腸炎の報告は少しずつ増えてきており、保健室でも、腹痛の訴えが増加してきました。インフルエンザは、まだ本校での感染報告はありません。しかし、市内では、小学生にインフルエンザの感染が増えてきたので、兄弟間や塾などでの感染に気をつけてください。

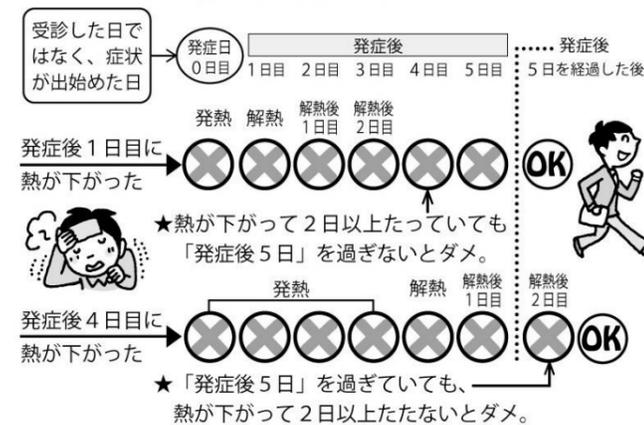
予防の基本は手洗いうがいです。油断せずに健康管理をしっかり行っていきましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎にかかったら・・・

病院で診断を受けたら、学校へ連絡ください。出席停止扱いになり、「出席停止解除願い」の用紙を持って登校可能となります。くれぐれも自分で判断して、登校することがないようにしてください。

インフルエンザの出席停止の基準

発症から5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで



微熱だからカゼかな？と思っていたら、インフルエンザだった・・・ということがあります。予防接種を受けていた場合、インフルエンザに感染しても症状が軽いため、診断が遅れてしまい、その期間にウィルスを広げてしまうことがあります。インフルエンザ流行時期は、微熱があったり体調が優れない時は無理をしないで、学校を休みましょう。

感染性胃腸炎の出席停止の基準

明確な期間はありません。医師が感染のおそれがないと認めるまで

! 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !

どんな病気?

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

ここに注意!!

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。

吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- ペーパータオル (汚物をふきとる)
- ビニール袋 (大きめ)
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル (500ml、2ℓ) ●バケツ
- タオル ●塩素系消毒剤 (市販の塩素系漂白剤)

吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
- ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを濃したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。

☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

消毒液の使い方

消毒液A (濃度0.1% / 吐いたものの処理に使用)
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯 (10ml) の塩素系漂白剤の原液を入れる。

消毒液B (濃度0.02% / 汚れた衣類の消毒に使用)
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯 (10ml) の塩素系漂白剤の原液を入れる。

主な症状

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱
- おう吐や下痢に伴う脱水症状 (皮膚・くちびるの乾燥やおしっこの減少に注意しましょう)

☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

※参考：東京都感染症センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「防ごう！ ノロウイルス感染」

受験生が心がけるべき健康管理ベスト3

受験本番を迎え、3年生の中にはすでに試験を終えた人もいます。勉強だけでは、合格を勝ち取ることはできません。これまでの成果を十分に発揮するには、健康な体があってこそ！そこで、3年生が心がけるべき健康管理をお伝えします。もちろん、1・2年生も健康管理に気を配り、学校全体で感染症を広げないようにし、3年生を応援していきましょう。

第1位は「感染予防」

- 感染源の除去・・・不必要な外出に注意
 - ☆ショッピングモール ☆塾や部活動での他校生との関わり
- 感染経路の遮断・・・体内に病原体を入れない対策
 - ☆手洗いうがい ☆マスク ☆食品の衛生管理
- 抵抗力を高める・・・病原体と戦う力（抵抗力）をつける
 - ☆睡眠 ☆体を温める（衣服で暖かく・入浴で温める）
 - ☆運動 ☆予防接種 ☆バランスの取れた食事



第2位は「睡眠や生活リズム」 夜型から朝型へ

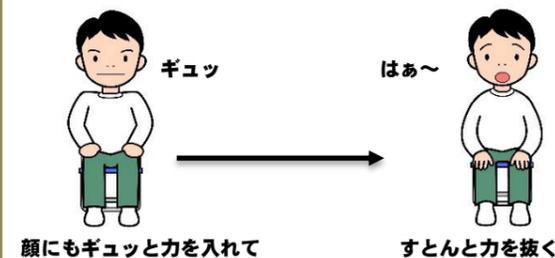
- 睡眠時間を大幅に削っての勉強は、あまり効率が良くありません。覚えたことを整理するためにも睡眠は欠かせません。受験本番が近づいてきたら、夜は早めに寝るようにして、朝型の生活リズムに戻しましょう。

第3位は「ストレス対処」

- 不安や緊張が高まりすぎると、勉強やテストに集中できなくなります。気分を切り替えるための自分なりのリフレッシュ法を持つことは大切です。
- ☆深呼吸（腹式呼吸） ☆筋弛緩法や自律訓練法（下に紹介） ☆運動やストレッチ

筋弛緩法

- ① 全身の筋肉に力を入れたまま3秒間キープする
- ② 一気に力を抜いて、脱力する。



自律訓練法

- 椅子に座ってでも横になってでもOK!
- ① 目を閉じて、右手に意識を向けて「右手が重い、右手が重い...」重たさを感じるようになるまで、心の中で唱える。
 - ② 同様に左手に意識を向けて「左手が重い、左手が重い...」重たさを感じるようになるまで、心の中で唱える。
 - ③ 右手に意識を向けて「右手が温かい、右手が温かい...」
 - ④ 左手に意識を向けて「左手が温かい、左手が温かい...」
 - ⑤ 消去動作に入る。手を握ったり開いたり、こぶしを突き上げ、ゆっくり目を開く。
(このまま寝るときは、消去動作はしなくてよい)

直前の1～2ヶ月の努力で差が出る!

スマホ・ネット・TV・ゲームは封印
健康管理もしっかりとね

