



12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

今年も残すところあと2週間ほどとなり、25日からは冬休みに入ります。冬休み中は、電車に乗って出かけたり、人がたくさん集まる所に行く機会が増えるでしょう。インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないように手洗いをして予防に努めましょう。特にトイレの後、食事の前、外から帰ったらすぐに石けんで手を洗いましょう。

○インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、気温や湿度が低いほど活発に活動します。冬は空気が乾燥するうえに暖房器具を使用するので特に乾燥します。すると、喉(のど)の粘膜にある線毛の働きが弱くなるためにインフルエンザウイルスが体内に入りやすくなります。

インフルエンザ予防には、手洗い、うがいの他に加湿器を使用したり、ぬれタオルを部屋に干したり、換気をして室内が乾燥しないようにして喉(のど)を守ることも大切です。また、マスクも乾燥から喉(のど)を守ってくれますので、つけるとよいでしょう。

のどの線毛がウイルスを外に追い出す様子

外から入ったウイルスは、のどの表面をサラサラ流れる粘液に満たされた線毛に取り込まれます。

粘液の流れを作り出している線毛は、1秒間に20回以上の早さで動いているので、ウイルスは簡単に感染できません。

流れによって運ばれたウイルスは、せきやタンに混じってからだの外に出されたり、ツバと一緒に飲み込まれて胃液で破壊されます。

○感染性胃腸炎を予防しよう

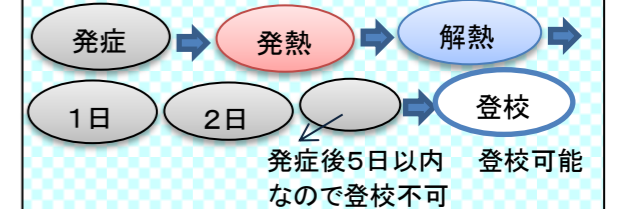
病原体	症状
◇ノロウイルス、ロタウイルス。今年はノロウイルスの新しい型が出たので注意が必要です。	◇ノロウイルスに感染すると1~2日後に吐き気、吐く、激しい下痢、発熱、頭痛といった症状が見られます。一般的に2~3日で回復しますが、症状が治まっても2~3週間ほど体内にウイルスが残ります。
感染経路	予防
◇かかっている人の吐いた物を処理したり、飛び散ったウイルスが手に付いて、口に運ばれ感染したり、残った吐物が乾燥し、部屋に舞い上がり、それを吸い込んで感染することもあります。また、かかっている人の便中に多量のウイルスがでているので、トイレの後の手洗いを十分行わないと感染を広めます。また、かかっている人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んでうつります。	◇ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、少量のウイルス量でも感染力が強いため、ていねいな手洗いがとても重要です。症状が治まっても2~3週間ほど体内にウイルスが残るのでこの期間は特にていねいな手洗いをこころがけてください。

○手洗いの仕方をおぼえましょう

- ① 手のひらを洗う
- ② 指の間を洗う
- ③ カリカリ
爪の中を洗う
- ④ 手の甲、手首を洗う
- ⑤ 充分流す
- ⑥ 清潔なタオルでふく

○インフルエンザや感染性胃腸炎は出席停止です。症状がよくなり、充分回復してお医者さんが登校してもよいでしょうという状況になってから登校しましょう

《インフルエンザの登校基準》



○解熱後2日経過し、発症後5日が経過していることが条件となります。

なお、発熱が3日続き、4日目に解熱した場合の登校は、解熱後2日を経過した日つまり発症後7日目に登校可能となります。

《感染性胃腸炎の登校基準》

○吐いたり、げりなどの症状がなくなり、体調が充分回復してから登校可能となります。

冬休みを元気に過ごそう

新年を START する元気に! 心がけてほしい! 健康生活!

生活リズム崩さずに!

早寝・早起き

3度の食事

事故に注意!

交通安全

誘われても断る!

健康維持

毎日少しあつども運動

Walking!

スタスタスタ

なぜ「インフルエンザ」予防

手洗い

うがいの

換気

病気・異常の検査・治療

治しておけばよかった...

by 受験生!

