



令和6年12月10日発行 十和田工業高校保健室 文責 小田 留美子

日ごとに寒さが増し、秋をあまり楽しむことがないまま、もうすっかり"冬本番"となりました。この季節、話題になるのがインフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス)等感染症の流行です。インフルエンザは全国的に流行時期に入ったそうです。その他、相変わらずなくならない新型コロナウイルス感染症、幼い子どもに多いと言われるマイコプラズマ肺炎が気になる感染症です。12/5発表の県内の感染症流行情報を見ると、感染性胃腸炎以外の3つは週ごとに増加傾向で、一人ひとりの感染症対策が必要な状況です!!いつもながら、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用等の対策を各自しっかり行ってください(裏面に詳しい記事を掲載しています)。

また、インフルエンザ予防ワクチンの接種により、100%感染しないわけではありませんが、軽症で済む効果があります。接種後2週間くらいして効果が発揮されるようです。今からでも遅くはないので接種についてご家庭で検討をお願いします。

最後に、もう1つお願いがあります。12月20・23日に球技大会があり、練習から本番にかけてケガ人が多く出ることが予想されます。徐々に捻挫、打撲、突き指等のケガ人が増えてきていますので、必ず準備運動をして身体を温めたりほぐしたりしてから動くようにしてください。勝負にこだわってもいいですが、過信することなく、身体と相談しながら慎重に動きましょう!!

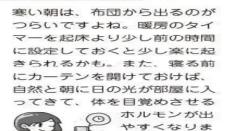




なんだか カゼっぽいかも…。

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水 分補給もしっかりしましょう。食欲があるな ら、特別に胃に優しいものを食べなくても大 丈夫。パランスよく食べて栄養 をとりましょう。体力が奪われ てつらい、という状態でなけれ ばお風呂もOKですよ。

朝、 起きるのが つらい。



古七。

肌に直接

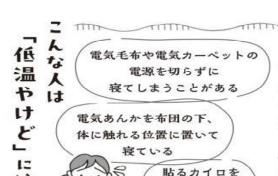
あてている



寒いのが苦手。 いい寒さ対策、 ないかな?

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。

他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ



注

意

低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

411111

BOOMS BOOMS

火や熱湯を使わずに体を温められる 便利なグッズが増えていますが、低温 やけどを起こさないように、必ず使用 方法を守りましょう。

WILLIE

● ● 冬に多い感問題。万全な知識で。完全的意

一番多い飛沫感染

感染者のせきやくしゃみで飛び散った しぶきが、ロや鼻から入って感染する ことがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、 ロや鼻をさわる「接触感染」や部屋の 換気をしないために空気中に浮かんだ ウイルスで「空気感染」することもあ ります。



38℃以上の発熱、頭 痛、関節痛、筋肉痛、 全身のだるさが急に 起こる。のどの痛み、 鼻汁、くしゃみやせ きがでることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症 から48時間以内に服用すると、発熱期 間が1~2日間短縮されます。早めに 病院へ。

あとは、安静・睡眠・水分補給。



- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- 空気が乾燥するとのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50~60%に。
- 人ごみへの外出は なるべくやめましょう。

アルコール消毒も効 果あり

- ・せきやくしゃみが 出るときはマスク をすること。
- ・とっさのせきやく しゃみは、手でガ ード。あとで手を 洗いましょう。



感染

(ほとんど経口感染)

- ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
- 人の接触が多いところでウイルスを 吸い込んだり、直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものからうつります。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十 分に加熱されていないものを食べて うつります。

ノロウイルスの感染力は、強力!







おう吐、下痢、腹痛。 熱はあまり出ません。

症状





抗ウイルス薬はありません。

・脱水症状を起こしたり、体力を消耗 したりしないように、水分と栄養の 補給は十分に。

かかってしまったら

1~2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせること があるので、勝手に飲むのはやめまし ょう



予防

- ・食事の前やトイレ の後などには、必 ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり 中まで火を通して 食べましょう。
- ・感染した人のおう 吐物や使、それら がついたものには 触れないこと。



気をつけること

- 便や吐しゃ物は、 乾く前に素早く処理! そして換気。
- 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- 汚れた衣類も塩素 系漂白剤で消毒。スチームアイロン も効果があります。

処理をする時は、使 い捨てのエプロン、 マスク、手袋をしま しょう