



2020年 1月28日  
野々市明倫高校 保健室

2020年、新しい年の始まりです。皆さんは何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。今年も保健室は、体と心の健康のサポートをしていきます！

冬に気をつけたい

# 感染性胃腸炎

## 感染性胃腸炎とは

### 症状

**主**に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

### 原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セリウス菌など

### 感染力

**た**えば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

## 感染拡大を防止せよ！

### 感染経路

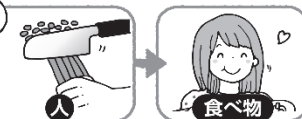
①



食べ物

汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。

②



食べ物

感染した人が調理したものを食べると感染。

③



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

感染

## 二次感染を防ぐ！

## 嘔吐物の処理方法

### 準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン（ガウン）、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他



乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかり行いましょう



処理に使用したものや嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト



処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう

### 手順

①

処理する人以外を近づけないようにする



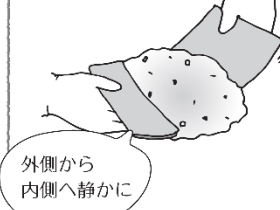
②

使い捨て手袋、マスク、エプロンをつける



③

嘔吐物を使い捨ての布やペーパータオルで拭く



④

布やペーパータオルはすぐにビニール袋へ



0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒

⑤

嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルなどで覆うが、浸すように拭く

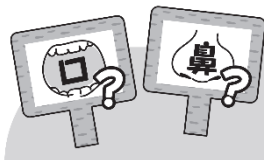


⑥

手袋は表面についた嘔吐物を包むように裏返してはずし、④と同様に処分する



7つのまちがい  
を探そう！  
答えはこのページの下  
にあります。



質問に  
答えて  
みよう

健康に一年を過ごせますように！



健康に一年を過ごせますように！



- ☐ 気がつくといつも口を開けている
- ☐ 鼻がよくつまる
- ☐ 口が乾きやすい
- ☐ イビキをよくかく
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ



チェックがついた人は気をつけて！  
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

口呼吸の原因は、口の周囲や舌の筋肉が  
弱い可能性があります。

口呼吸から鼻呼吸にチェンジ！  
あいうべ体操をやってみよう



10回1セットとし、1日3セットや  
ってみましょう。

あいうべ体操をすると、口の周りの筋  
肉や舌の筋肉の動きがよくなり、鼻で  
息をしやすくなります。

## カゼ・インフルエンザ

### 鼻呼吸のいいところ

#### フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりや  
ほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。で  
も、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛  
と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大き  
な異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜け  
た小さな異物も、粘膜から出るベタベタした  
粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこま  
れ、無力になります。



#### 加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで  
温めます。また鼻の中は湿っているので、空  
気の湿度も上がります。こうしてウイルスが  
苦手な高温多湿の環境ができあがります。

### 口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。  
でも口呼吸でのが乾燥すると、線毛はへたっ  
てうまく働けません。ウイルスや異物がいっ  
ぱいの乾いて冷たい空気が、直接体の中に入  
ってしまいます。

口呼吸は風邪やインフルエンザにかかりやすいだけではありませ  
ん。口呼吸により口の中が乾燥し、だ液の量が減ることでもし歯や  
歯周病、口臭などの原因にもなります。



【答え】左上の一番上の雲、右から5番目の木、真ん中の男性の帽子の飾り、左下の女性のブーツの長さ、手前の男性の上着の袖飾り、女の子が指さしているあたりの草、おじいさんのマフラーの長さ