

平成26年

11月12日発行

金沢商業高等学校 保健室

11月7日は立冬、22日は小雪。木々が紅葉し、北国や高い山では雪が降り始める季節です。秋から冬へと、季節が足早に移り変わって、風邪での保健室来室者が増えています。日増しに寒さが募り、空気が乾燥するこの季節はさまざまな感染症が流行します。手洗いやうがいでの予防を心がけましょう。

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒に注意！

### ノロウイルスを知っていますか？

感染性胃腸炎、食中毒の原因の一つとしてノロウイルスの感染があります。ノロウイルスに感染すると嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。

またノロウイルスは感染力が強く、24～48時間の潜伏期間後、突如発症します。症状がなくなっても2～3週間程はウイルスが体の中に残るので注意が必要です。



### どうやって感染するか知っていますか？

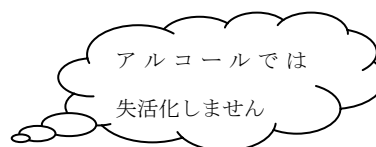
このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1) 患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐づつから人の手などを介して二次感染した場合
- (2) 家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合
- (3) 食品取扱者(食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭お出で調理を行う者などが含まれます)が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱処理しないで食べた場合
- (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

などがあります。

### ノロウイルスを予防しましょう！

- ・食品は十分に加熱する。
- ・石けんでしっかり手洗いする(タオルは共有しない)。
- ・排泄物や吐いた物の処理は、必ずビニール手袋で。汚物の消毒は市販の塩素系漂白剤(ハイター)を50～100倍に薄めて消毒する。



嘔吐物処理セットが保健室にあります。

素手で触らないで、学校の中で吐いた場合は保健室へ知らせてください！

## 風邪を予防しよう！

風邪が流行る季節です。風邪を予防する習慣は身に着いていますか？

### 風邪を予防する習慣！

- ① 手洗い、うがいをする
- ② マスクをする
- ③ 適度な運動と十分な栄養
- ④ よく眠る

屋内の人混みでつけるのは効果があります。使い捨てマスクを毎日取り替えること、隙間を作らないように着用することがポイントです。

### こんな栄養をとれば、免疫力がアップ！

- ・ビタミンC（いちご・みかんなど）  
……病原体と戦う白血球が強化されます。
- ・ビタミンA（にんじん・ほうれん草など）  
……粘膜や皮膚が強化され、白血球も活性化します。
- ・ポリフェノール（コーヒー・ココア・緑茶など）  
……白血球の働きを高めたり、助けたりします。



白血球とは  
細菌やウイルス  
を攻撃し、感染を  
予防します。

### 保健室ボランティア

金沢大学で保健室の先生の勉強をしている田中です。  
今月の保健だよりは私が書きました。  
毎週木曜日か金曜日の午後に保健室にいます。  
よろしくおねがいします。



## 健康な心を支える12ヵ条



### 3. ものごとは常に、変化発展していくことを考えよう

私たちは、目の前のことだけしか考えずに行動してしまうことが多いのですが、長い目で見ると、ものごとはすべて変化発展しています。人も、成長しています。今の状態が、そのままいつまでも続くことはあり得ないのです。このような見方ができると、心のゆとりが生まれてきます。

### 4. 感情は行動にともなって変化するので、感情よりも行動を変えていこう

直接に感情を変えようとしても難しいのですが、感情は、行動にともなって変化します。ただだらしなければ、気持ちもだらけてきますが、さっさとスポーツでもすれば、気持ちもすっきりします。感情はどうであっても、行動は自分で変えることができますから、行動を変えていけば感情も自然に変わっていきます。

つづく…