

# 保健だより

平成28年1月26日  
感染症にご注意号  
津幡高校保健室

## インフルエンザ注意報 発令中！！

全国的にインフルエンザの流行が広がり始め、県内でも学級閉鎖などが出始めましたね。みなさんの身の周りにも、インフルエンザにかかった方はいませんか？ただ熱が高いだけでなく、感染力が強く、体力の消耗の激しい感染症です。高齢者の方、乳幼児、持病のある方にとっては、時に生命をおびやかす恐ろしい病気となります。症状がある場合には決して無理をせず、身の周りの人への感染を防ぐようにしましょう。健康な人は体力が落ちないように夜更かしは控え、3食しっかりと食事をし、インフルエンザに負けない生活を心掛けましょう。

### インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな…？と思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

### 予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 湯冷めに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける

### 旬の食べものでかぜ予防

食べものからとる栄養は、かぜとたたかう体の力を助ける強い味方です。特に、この時期にとれる旬の食べものには、栄養がたっぷりつまっています。少しずつ毎日食べて、かぜのウイルスが近づきにくい体をつくりましょう。

薬物野菜の鍋はいかが？

#### ★ビタミンA：

のど・鼻の粘膜や皮ふの働きを助ける。

#### ★ビタミンC：

からだを守る免疫のしくみを助ける。

#### ★ビタミンE：血液の流れをよくする。



ほうれん草・人参・ねぎ・いちご・みかん・かぼちゃ

### 室内外の温度差に注意

外は冷たい風が吹いて寒いのに、一歩、建物や電車の中に入ると、暖房がしっかり効いている…。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じることもあります。

……温度差対策で、かぜを撃退!!……

#### ◆肌着を着る

汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。

#### ◆室内外で衣服にも差を

上着やマフラー、手袋などを組み合わせ、温度差に対応しましょう。


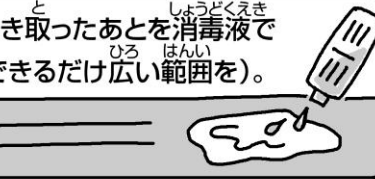


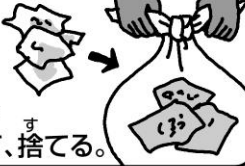



# この時期怖い『感染性胃腸炎』…ノロウイルスの恐怖！！

冬の感染症と言えば、インフルエンザと並んで流行するのが、ノロウイルスなどに感染しておこる「感染性胃腸炎」。下痢やおう吐が主な症状で感染力も強いいため、手洗い・うがいなどで予防を心掛けるしかありません。感染者の嘔吐物・排泄物の処理を間違うと、周りに広げてしまうことになるため、適切な処理方法について確認しておきましょう！

知っておこう！

## ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

<p><b>1</b> 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。</p> 	<p><b>4</b> ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。</p> 
<p><b>2</b> おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。</p> 	<p><b>5</b> 使った手袋なども③と同様にして捨てる。</p> 
<p><b>3</b> ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。</p> 	<p><b>6</b> すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。</p> 

● 消毒液の作り方 ●



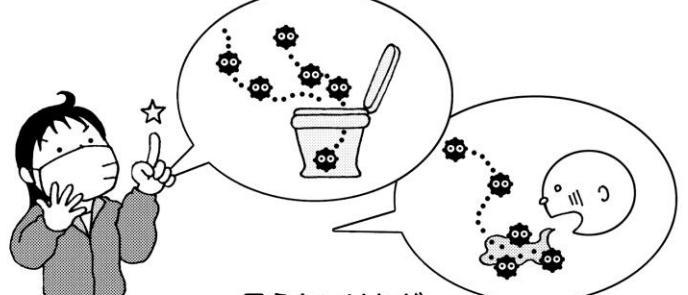
500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

### 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…  
手にはウイルスがいていると思ってい！

### マスクで侵入防止！



見えないけれど…  
空気中にも漂っていると思ってい！

## ノロウイルスに要注意！

### 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室かトイレへGO！

### 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！  
感染源にならないように！