

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

保健だよりNo. 8

平成28年12月2日

寒い日が続いていますが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか？保健室には風邪症状で来室する生徒が増えてきました。寒さに負けずに体育で体を動かし、登下校はなるべく歩くようにしましょう。体が寒さに強くなり、風邪をひきにくくなります。



## 12月の保健目標

冬の寒さに負けない

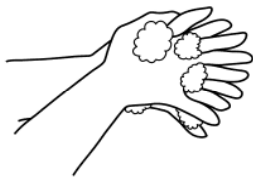
生活をしよう

11月から県内でもインフルエンザにかかった人が出ています。これからインフルエンザの流行期に入るので、今まで以上にしっかりと感染症予防対策をしてほしいと思います。一番の予防対策は手洗いです。下記の正しい手の洗い方を覚えて、日ごろから取り組むようにしましょう。

この正しい手の洗い方は保健室前にも掲示してあります。

## 正しい手洗い

### 1. 手のひらと手の甲、指の間を洗う



手の甲を、もう片方の手のひらで十分に洗う。

指を組んで、両手の指の間を十分に洗う。

手を組みかえて両手を洗う。

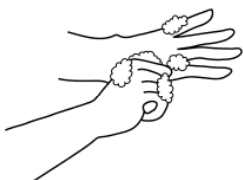
### 3. 指先を洗う



指を立てるようにして、反対の手のひらで指先を十分に洗う。

手を組みかえて両手を洗う。

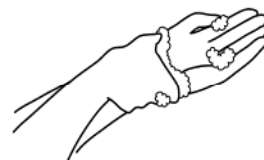
### 2. 親指のつけねまで洗う



親指全体をつつみこむように、親指のつけね部分まで十分に洗う。

手を組みかえて両手を洗う。

### 4. 手首を洗う



両手の手首を、十分に洗う。

そして、感染症予防対策として手洗いの他にも大切なことがあります。うがい、マスクなどありますが、なによりも大切なことは『はやね・はやおき・あさごはん』の規則正しい生活リズムで毎日を過ごすことです。これまでの生活を振り返ってみましょう。夜ふかししていませんか？朝ごはんは食べてきていますか？元気に冬を過ごすために、自分の生活を見直しましょう。

# 感染性胃腸炎に注意！！

11月、宮城県内に感染性胃腸炎の警報が発令されました。秋から冬にかけて流行するので、これからますます注意が必要です。

## 予防のために大切なポイント

### ①手洗い

トイレの後、食事の前、調理の前は特に丁寧に、せっけんを使ってよく洗い流してください。

### ②食品管理

食品は十分に洗い、よく加熱してください。調理器具はその都度、洗剤でしっかり洗ってください。

### ③共有しない

下痢の症状があるときは、お風呂はシャワーですますようにしましょう。バスタオルや手拭きタオルは、個別に使うようにしましょう。

### ④処理の仕方

吐物や下痢を処理するときは、マスク・手袋を着用しましょう。周りに飛び散らないように気を付けて、塩素系消毒剤で消毒しましょう。

## どうやって感染するの？

ウイルスが口に入ることによって感染します。感染した人の便やおう吐物に触れた手から、調理者の手を介してウイルスに汚染された食品を食べることから、ノロウイルスを含んだ2枚貝を生や十分に加熱しないで食べたことから、感染することが主です。

## こんな症状があったら要注意

●吐き気      ●おう吐      ●下痢      ●腹痛

症状がみられるときは、無理をせず早めに病院受診することをお勧めします。病院受診の結果、インフルエンザ、感染性胃腸炎と診断された時は、すみやかに学校に連絡をいただきたいと思います。よろしくお願いします。