

保健だより 12月号

宮城県東松島高等学校
平成30年12月3日 No.8

今月の保健目標

「冬を健康に過ごそう」

もう12月、あっという間でしたね。これから、クリスマスや年末年始とイベントが続きますので、事故やけが、怪しい誘い、暴飲暴食にも十分注意してください。

そして今年も残り1ヶ月となりました。みなさん、有意義な1年を過ごすことができましたか？何かやり残したことがある人は、まだ1ヶ月ありますのでChallengeしてみましょう。

自分の平熱 知っていますか？

寒くなり、体調不良で保健室に体温を測りにくる人が増えてきました。みなさんに平熱を尋ねると答えてくれる人、わからないと答えてくれる人様々です。

平熱とは、健康な人の平常時の体温です。体温は1日の間にも変動します。自宅で、体調の良い時(1週間位継続)の朝、昼、夜、就寝前の1日4回測定するといいいのですが、中々難しいと思うので、自分で時間を決めて1日1回、測定してみてください。(脇の下で10分間測定し平均値を出す)
自分の平熱を知っておくと、“熱っぽいな”、“体調が悪いな”と言うときの判断に活用できます！！

冬に流行しやすい感染症と言えば、インフルエンザと感染性胃腸炎です。

11月号は、インフルエンザについて載せたので、12月は感染性胃腸炎について載せたいと思います。

主な症状…嘔吐、吐き気、下痢、腹痛、発熱

潜伏期間…1日～2日、ノロウイルスやロタウイルスが代表的です。



*嘔吐してしまった場合は、ムカムカが落ち着くまで吐いてしまいましょう。その後、口の中をゆすいで嘔吐物を吐き出しましょう。また、嘔吐や下痢が続く場合は、脱水症状にも十分に注意してください。吐き気等が落ち着いたら、少しずつ水分を補給するのも良いでしょう。そして、横になったり座るなど、楽な姿勢をとりゆっくり休養してください。

*予防の基本は、手洗いです。手のひら、指の間、爪の間、手首まで、しっかりと石鹸やハンドソープを使いまんべんなく洗いましょう。洗った後は、ハンカチやペーパータオルできちんと拭き取ってください。服等で拭いたりしてはいけません。

*嘔吐物の処理として、アルコールは効きませんので注意してください。使い捨てのマスク・エフロン・手袋を着用し、新聞紙等で処理し消毒は、塩素系の漂白剤を使用してください。処理後のうがい・手洗い、そして換気も忘れずに行いましょう。

*症状が出たときは、我慢せずに病院を受診するようお勧めします。

低温やけどに注意しよう

寒いとき、お腹が痛いとき、とっても便利で役に立つのが**カイロ**です。

しかし、使い方を間違えるとやけどをしてしまいますので注意してください。

- 右の絵のように直接、肌には貼ってはいけません。服の上から貼って使いましょう。
- 同じところにずっと当て続けなくて、場所を変えて使いましょう。
- 上から強く押さえつけない、そして寝るときは使用しないようにしましょう。
- * **湯たんぽ**を使用する場合も、カイロと同じように十分気を付けて使ってください。



Q. 何の病気のウイルスでしょう？

特徴から推理してあげて

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴	<ul style="list-style-type: none"> * 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る * ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> * 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る * ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> * 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る * ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる * 感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○ 37～38℃位の微熱 ○ くしゃみ、のどの痛み ○ 鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 38℃以上の高熱 ○ 頭や筋肉、関節が痛む ○ のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○ 「急に」全身がだるくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 吐き気、おう吐 ○ 下痢、腹痛
かかったらどうする	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 睡眠をとり、安静にする ◇ 食べられそうなら消化の良い食事をとる ◇ 水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります) ◇ 睡眠をとり、水分補給をする ◇ 熱が下がっても決まった日数は安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 安静にする ◇ 水分補給をする(脱水症状に注意)

これから風邪や感染症が流行し始めます。朝起きて体調が悪いときは、まず自宅で検温をしてから登校するようにしましょう。熱が高い場合は、インフルエンザの可能性があるので、病院を受診しましょう。

12月22日は1年で1番昼が短い日、「冬至」です。ゆずを湯船に浮かべる、ゆず湯に入って体が暖まると、カゼが引きにくくなると言われています。また、冬至カボチャを食べて22日は、ゆっくりと過ごしましょう。



12月のSC・SSW来校予定

竹内 純子SC	村山 宙子SC	小野 智美SSW
3 (月)	7 (金)	7 (金)
5 (水)	14 (金)	21 (金)
17日 (月)		

* 時間については、随時確認をしてください *

予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生までお願いします