

ほけんだより11月

11月も終わってしまいますね。中間考査お疲れ様でした。一気に寒くなったように感じます。お家ではストーブ、こたつ、電気毛布などそろそろ冬対策用品が出揃い始めたのではないのでしょうか？

こたつやストーブでの低温火傷に気をつけてください。また、暖房器具による空気の乾燥など風邪にかかりやすい環境をつくりださないようにも注意しましょう。例年どの学校も保健室来室者がこの時期は多くなるのですが、やはり本校も多くなっています。1年の間で中盤ということもあるのでしょうか、万全な冬対策で今年も乗り越えていきましょう！



ノロウイルス！！ 今年は大流行??



すでに知っている方も多いかもしれませんが、今年新しいノロウイルスの型が流行するのではないかと言われています。まずはしっかり手洗い、うがいを自分たちの習慣にできるように頑張ってください。最大で最強の予防は手洗い・うがいなんです！いかに手洗いを細かにしっかりできているかも非常に大切ですので、意識して行ってください。

発熱

インフルエンザなどとは違って、高熱がよく出るわけではなく、微熱 37.5℃までの発熱であったりします。発熱があまりない時もありますのでわかりにくいのも特徴です。

吐き気・嘔吐

なんども嘔吐を繰り返すと言われています。症状のひどい時は10回以上繰り返します。嘔吐物から感染が広がりますので、嘔吐物はしっかり処理しなければいけません。学校で吐いてしまった場合、何も言わないままとなるようなことはやめましょう。また吐いてしまった人にも思いやりを見せられる人になってほしいですね！

下痢

嘔吐と同じく、下痢をなんども繰り返すことが多いです。

予防方法・対処方法

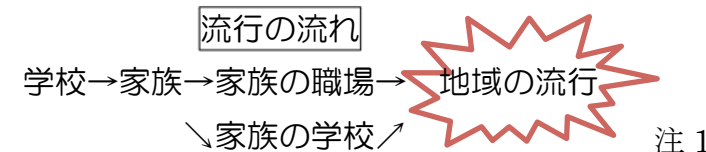
ノロウイルスに効く薬などはありません。下痢が続いているからといって下痢止めのお薬を飲むようなことはしてはいけません。下痢が出ている時は、体が体内にひそむ菌を出す働きとして便の形状を変えているわけですから、それを止めようとするのはかえって体によくないわけです。また、下痢が続くからと水分を飲むのをやめたくなる気持ちはわかりますが、体からは水分が出続けていく一方なので、体の水分が足りない状態となり、脱水となります。

ノロウイルスはこんな特徴



- ①非常に小さい → 当然目に見えず怖さがわからない
- ②低温や乾燥が大好き → いままさにノロウイルスが一番活動しやすい時期
- ③感染力が非常に強く 10個～100個の数で体に悪さをする
- ④アルコール消毒などでは、消滅させることができない
だからこそ消毒ばかりに頼れず、手洗いをしっかりしないとイケないのです。

あなたは手洗いに何秒かけてますか？
どんな方法で手洗いしていますか？
実は地域のインフルエンザやノロウイルスの流行は学校から蔓延していると言われています。学校にいる間や帰宅後の丁寧な手洗いや、規則的な生活によって食い止めよう！



くすりのお話

みなさんの中には体が弱っている時は、くすりに頼っているという人が多いのではないですか？まずは自然に直す力、「自然治癒力」に任せるというのが一番です。傷が治るのも、風邪などをひいたけど数日後には治ってしまっていたことはよくあります。その力は人のもつ自然治癒力がほとんどを占めます。自然治癒力は規則的な生活習慣を持って日々を過ごしていることで、より効果を発揮します。



- ①人からくすりをもらわない。市販のくすりであっても自分にあった薬でないと副作用が強くなることもありますので、やめましょう！
- ②基本的にくすりはサポートだけです。自分に備わった力を成長させていきましょう！

薬物乱用防止について

薬物ダメ、ゼツタイキャンペーンが夏に一度あったのですがいまいちど考えましょう。少し古いですが保健室前に模型を置いていますので、確認してみてください！借り物ですので、持ち出さないように。

デートDV防止月間

結婚をしていない男女の間で起こる様々な暴力のことをデートDVと言います。2人の関係が支配する側と支配される側に分かれると言われています。気になる人はチェックシートを確認を！自分だけでなく友達のチェックもしてあげてください！

注1 参考資料:「SARAYA5つの対策でノロウイルスをやっつける!」pro.saraya.com 2015/11/24 アクセス