

ほけんだより 1月号



能勢高校保健室

3学期に入り、インフルエンザによる欠席者が出てきています。みなさん予防はしっかりできていますか？1月から2月にかけては、1年でいちばん寒さの厳しい時期で、風邪やインフルエンザも本格的に流行し始めます。体調の悪い時は無理せず早めに休養をとるようにして、予防に努めていきましょう。



風邪に負けない秘訣は！？

～旬の食べ物で風邪予防！～

食べ物からとる栄養は、風邪と闘う体を助ける強い味方です。特にこの時期にとれる旬の食べ物には、栄養がたっぷりつまっています。少しずつでも毎日食べて、ウイルスが近づきにくい体を作りましょう。

★ビタミンA：喉・鼻の粘膜や皮膚の働きを助ける。

(にんじん・うなぎ・モロヘイヤ等)

★ビタミンC：からだを守る免疫のしくみを助ける。

(柑橘類・イチゴ・ブロッコリー・小松菜等)

★ビタミンE：血液の流れを良くする。

(アーモンド・ほうれん草・かぼちゃ等)

～温度差対策で、風邪を撃退！～

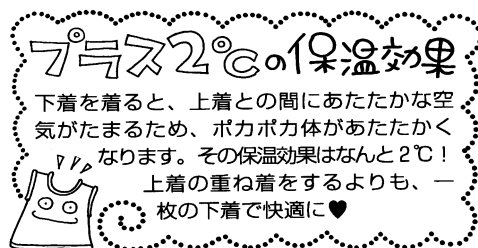
外は冷たい風が吹いているのに、一歩建物や電車に入ると、暖房がしっかり効いていることがよくあります。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温より寒く感じることもあります。室内と屋外の温度差により体調を崩し、風邪をひくこともあるので、衣服を調節して室内外の温度差に対応できるようにしましょう。

◆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、手袋など脱ぎ着できるものを組み合わせて、温度差に対応できるようにしましょう。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！



(1) 主な症状

腹痛・下痢・嘔吐・発熱

※症状がひどい場合には脱水症状を起こすことも。

(2) 原因と感染経路

- ◆感染した人の便や嘔吐物（吐いた物）に触れた手や指を介してウイルスが口に入る。
- ◆便や嘔吐物が乾燥して、細かなチリと一緒に舞い上がったウイルスが口に入る。
- ◆感染した人が十分手を洗わずに調理した食品を食べる。
- ◆ノロウイルスをもっているカキやシジミなどの二枚貝を生や加熱不十分で食べる。

(3) 感染性胃腸炎の治療

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎は特別な治療法はなく、つらい症状を和らげるための処置を行います。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復し始めたら消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

(4) 予防のポイント

- ◆最も大切なのは手を洗うこと。特にトイレの後、または調理や食事の前には石鹸で十分手を洗う。
- ◆便や嘔吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石鹸、流水で洗う。

(5) ノロウイルスの特徴

- ①とても小さい：直径約35ナノメートル（ウイルスの大きさを日本列島の大きさにすると、ピンポン玉の大きさくらい）
- ②生命力が強い：低温や乾燥した環境に強い
- ③感染力が強い：10～100個程度の侵入で発症（インフルエンザウイルスは数千～数万個で発症）

(6) 汚物の処理方法

- ①便や嘔吐物を処理する時は、使い捨ての手袋とマスクを着用する。
- ②便や嘔吐物はペーパータオルなどで取り除き、ビニール袋に入れる。
- ③残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から 市販の塩素系漂白剤（50倍から100倍に薄めたもの） を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭き取る。

※100倍に薄めた塩素系漂白剤の作り方
水を入れた500mlのペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ1杯（5CC）入れて作ることができます。

- ④ウイルスは乾燥すると空气中に漂い、それが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を乾燥させないようにできるだけ早く処理することが重要。