

ほけんだより 1月

今月の保健目標
感染症の予防に
積極的に努めよう

令和2年1月8日 おおたかの森中学校 保健室
新しい1年が始まりました。皆さんはどんな目標をたてましたか？
目標を達成するためには健康であることが大切です。
健康管理に気をつけて、充実した一年にしましょう。



低温やけどに注意

低温やけどは、体温よりも少し暖かく感じる温度の発熱体に、皮膚の同じ部分が長時間接触することで発生するやけどです。皮膚が変色したり、痛みや水ぶくれが発生します。

どれくらいの
時間でなるの？

- 44℃ ▶ 3～4時間
- 46℃ ▶ 30～60分
- 50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性の
あるものは？

- 湯たんぼ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



湯たんぼや使い捨てカイロ等を使うときは「あたたかくて気持ちがよくても、直接肌にあてない。一カ所に長時間当てない。熱いと感じたときはすぐにはずす。」など、注意して使うようにしましょう。

感染性胃腸炎を予防しよう

●感染性胃腸炎とは？

細菌やウイルス等による胃腸炎の総称です。特にノロウイルスはごくわずかな量が体内に入るだけで感染するおそれがあり、非常に感染力が強い病原体です。

●どんな風に感染する？

- ・感染した人の便や吐物にふれた手から、ウイルスが口に入る。
- ・便や吐物が乾燥してウイルスが舞い上がり、それを吸いこむ。
- ・加熱の不十分な貝などを食べる。

●症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など

- ・発熱がある場合は37～38℃程度が多い。
- ・通常1～3日ほどで治まるがまれに脱水を引き起こして重症化するケースがある。

●予防方法

- ・手洗い、うがいが大切。
- ・下痢・嘔吐等の症状があるときには、調理や配膳等はしない。

受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

- 1 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- 2 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- 3 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。
- 4 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。

かぜ

ひいてしまったら、
どうする？

OXクイズ

1 熱を下げるには厚着をして汗を出すのがいい

熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。

2 熱が出たらすぐ解熱剤で下げたほうがいい

発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎる場合は、解熱剤で下げてもOKです。

3 微熱でも元気なら、お風呂に入ってもいい

元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。

4 下痢をしているときは水分補給をひかえる

下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大切です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。

保護者の方へ

- ・学校の管理下でけがをされた後、受診及びけがの書類の提出はお済みでしょうか。既に受診を終えている場合には書類の提出をお願い致します。
- ・春の検診で治療が必要だと診断され書類を受け取った後、受診はお済みでしょうか。検査済み報告書の提出をお願い致します。