

ほけんだより



2022年1月12日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 9



1月号



あけましておめでとうございます。

今年は例年より少し長めの冬休みでしたね。クリスマスやお正月で生活が乱れたり、美味しいお料理を食べ過ぎませんでしたか？この時期は急性胃腸炎が流行しやすいです。食べるものには注意し、体調を整えて元気に3学期を乗り切りましょう。



急性胃腸炎には気を付けて！！

寒い時期に流行しやすい急性胃腸炎は、ノロウイルスや0157などのウイルスや細菌に感染することによって下痢や嘔吐、人によっては発熱もします。急性胃腸炎の多くが秋から冬にかけて食べられる牡蠣^{かき}によってノロウイルスに感染することが多いです。

通常は1~3日で下痢や嘔吐、発熱などの症状から回復します。しかし、ウイルスは1~2週間ほど体内に残っているため、症状がなくなっても便として排出され続けます。



感染予防のためにできる3つのこと



①手洗いをしっかりする

食事前、トイレ後、調理の前後などは、流水と石けんで30秒~60秒程度かけて手を洗いましょう。
必ずしもアルコールですべての菌とウイルスが死滅するわけではないので、手洗いで汚れを流してしまうことが大切です。



②人から人への感染を防ぐ

学校や家族内で感染しないように下痢や嘔吐の処理をする場合は、取り扱いに注意しましょう（直接触らない）。



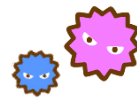
③食品からの感染を防ぐ

調理する際は調理器具や調理する場所も清潔にしましょう。
火を通す食材は食品の中心部分が85~90℃で90秒以上加熱します。
使用後の調理器具はすぐに洗い、熱湯（85℃以上）で1分以上の消毒が効果的です。

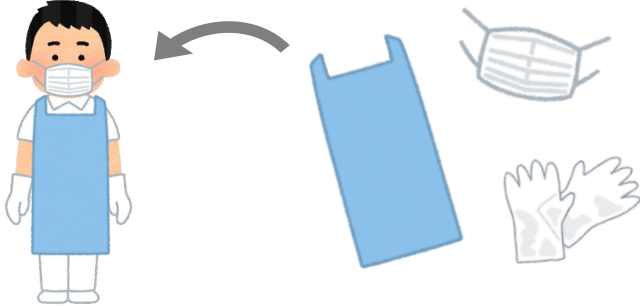




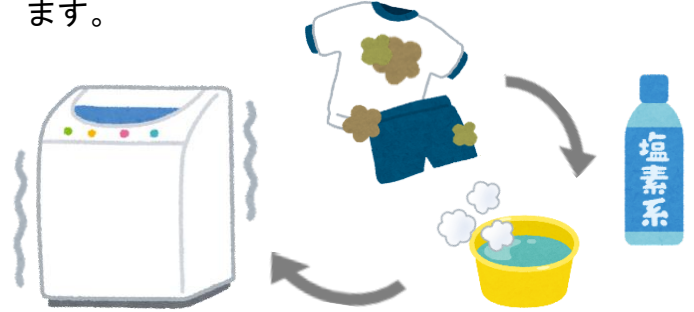
床や服が汚れたとき



感染している人の嘔吐物や下痢を処理する場合は、手袋・エプロン・マスクがあれば着用し、**直接触らない**ようにしましょう。手袋・エプロンを着用していても処理後は必ず手洗いうがいをおこないます。



嘔吐物などが付いてしまった服やタオルは一度水洗いしたあと、85度以上の熱湯で1分以上つけて消毒するか、家庭用の塩素系漂白剤で消毒をします。その後、通常の洗濯をします。



家庭で作れる消毒液

ご家庭にある塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）で消毒液を作ることができます。ただ、塩素系漂白剤は生産時から徐々に効果が薄れてくるので経過に応じて消毒液を作ります。

用途	ドアノブやイス・テーブル (0.02%)	嘔吐物の処理、汚物の消毒 (0.1%)
購入から3ヶ月以内	水 500ml あたり 2ml	水 500ml あたり 10ml
購入から1年以内	水 500ml あたり 3ml	水 500ml あたり 15ml
購入から3年以内	水 500ml あたり 5ml	水 500ml あたり 25ml

※ 漂白剤の濃度が約6%だった場合の希釈の目安です。

(花王のHP参照)

※ ペットボトルのキャップ1杯で約5mlです。

消毒液を作る時は取り扱いに十分注意しましょう



肩や首まわりをほぐそう！



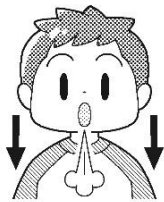
「かたこりかな？」と感じたらやってみよう！ ストレッチ

* どのストレッチも呼吸しながらゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。



吸う

息を吸ったりはいたりしながら、かたの上げ下げをします。



はく



首を大きく回します。



けんこう骨の間をせばめるイメージ

背中(せなか)で指を組んでのばします。



ひろげるイメージ

まえ(まえ)で指を組んでのばします。



反対(はんたい)の手でひじを持ち、内側(うちがわ)に引きます。左右行いましょう。

冬休みは、普段よりも携帯やゲームをしている時間が多くありませんでしたか。携帯やゲームを長時間していたり、運動不足だったりすることで肩こりが起こりやすくなります。

肩こりがひどくなると、頭痛や吐き気を起こすことがあるので、長時間の同じ姿勢での作業は避けて、適度にストレッチをしてみましょう。

また、首や肩を温めることで血流が良くなり、肩こりが改善することがあります。