

ヘルシー Healthy かわら版！

桐蔭高校 保健委員会
2016年12月19日 第7号

ノロウイルスについて知ろう！

12月5日に、高校1年生の生徒は、本校学校薬剤師の大桑 邦稔先生から『感染症予防』についての講演を聴きました。

①感染の原因

ノロウイルスに感染した人の手指を介した二次汚染や、汚染された食品。

※カキなどの二枚貝は特に注意が必要。(新鮮かどうかは関係ない！)

感染者の嘔吐物などから感染します。

②症状

- ・激しい嘔吐、下痢、腹痛
- ・症状は1～3日続く。
- ・下痢で脱水症状になることもある。

③特徴

感染してもすぐに症状が出なかったり、自覚症状がない場合もある。

感染力がとても強く、少量でも発症する。(10～100個)

アルコール消毒では死滅しない。

冬季にピークを迎える

④予防

二枚貝などの生食を避ける。

手洗いは、指の間・爪の間・手首もしっかりと行う。

※朝から、体調が悪かったり、吐き気がしている時は、我慢しないで早めに先生に伝えましょう。



【講演を聴いた感想】

まずは手洗いか
らしっかりして
いきたい。

嘔吐物の処理の実
習も受けられて良
かったです。

感染力が強いので、予防を
今まで以上に丁寧にしよう
と思った。

食べるもの
に注意して
いきたい。

新鮮な食べ物で
も感染すること
が分かった。

ウイルスのしぶ
とさを思い知っ
た！

うがい手洗いの徹底は、大
変だけど、その重要性を感
じました。

ノロウイルスから身を守るには、正しい手洗いがとても大事です。



★感染症の予防は、手洗いに始まり、手洗いに終わる！！

教室の換気をしよう

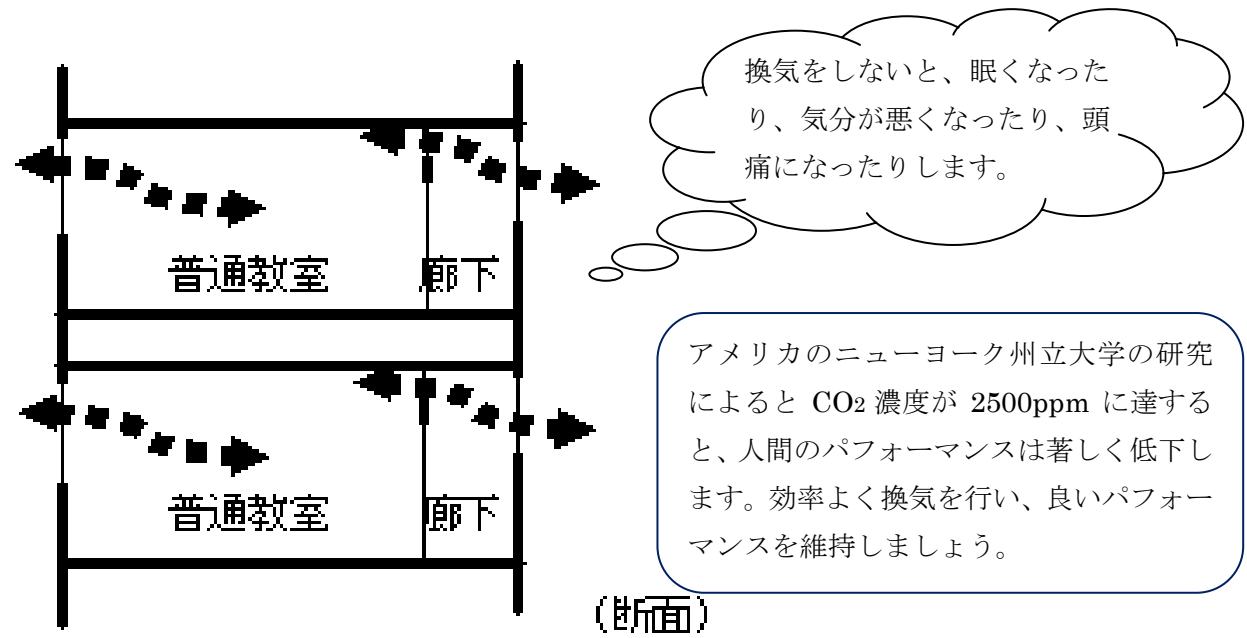
12月5日(月)に学校薬剤師大桑先生に教室の空気の検査を1年C組でしていただきました。
以下は検査の結果です。

	湿度	二酸化炭素	塵埃(ほこり)
1年C組	52.4%	900ppm	0.03mg／m ³
基準値	30%以上 80%以下	1500ppm 以下	0.1mg／m ³

休み時間に教室内の換気をして、授業時間に検査を行いました。1年C組では換気が、十分にできていたので、すべての項目をクリアしています。

教室内の二酸化炭素は1500ppm以下が基準です。教室内の窓だけでなく、廊下側の窓も開けることで、空気がうまく循環し、効率の良い換気が行えます。

このように換気をするのが BEST です



平成 28 年度 学校歯科保健優良校表彰！



本校が昨年に続き、和歌山県歯科保健優良校に選ばれました。11月17日、和歌山県勤労福祉会館において、和歌山県学校歯科保健研究大会が開催され、表彰されました。また、桐蔭中学校も優良校として表彰され、『中高 W 受賞』となりました。本校の歯科保健に対する取り組みや保健委員会の活動など、「歯と口の健康」について学び、実践してきたことが理由となりました。これからも健康の自己管理ができるように取り組みたいと思います。

今年も残りわずかとなりました。あと少しですが、カゼをひかないように頑張りましょう！ でも、もし、ひいてしまった時は・・・

かぜのときに食べる良いものは？

消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。

かぜをひいたときの

解熱剤はむやみに使わない……ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

お風呂に入ってはダメ……ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

厚着で汗をだすと治る……ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

水分をこまめにとる……ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。