



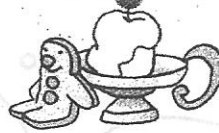
ほけんだより

12月

平成 24 年 12 月 8 日 (土)

関西大学中等部・高等部

保健室



寒をつけまひよう!!



§ ノロウイルス 要注意 §

最近、ニュースでもよく話題にされていますが、いろいろなところで感染性の胃腸炎が流行っています。今日は、特にノロウイルスについて紹介します。

ノロウイルスは、通常 1, 2 日の潜伏期間を経て発病し、吐き気、おう吐、下痢、腹痛を引き起こします。通常症状は 2, 3 日で治まりますが、時として脱水症状を引き起こすこともあります。ノロウイルスの感染が疑われたら、早めに医師の診断を受けましょう。また、ウイルスには 5 つの遺伝子グループがあり、一冬にいくつかの種類の遺伝子型のウイルスが流行しますから、何度も感染することがあります。



ノロウイルスの感染力は強大で、感染者のおう吐物や便を介して、次々に広がっていく可能性があります。最も効果的なノロウイルス感染症対策は、冬の流行期には、トイレや食前に、ひじのあたりまで石けんと流水でよく手を洗うことです。アルコール消毒は効かないといわれています。ウイルスを口から入れないよう、人混みではマスクをすることも予防につながります。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員ごまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん(液体石けんが推奨されます)を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!

参考: 国立感染症研究所 感染症情報センター (URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>)

熱のでるしくみ

かぜをひいたり、病気になったりしたときにどうして体温が高くなるのでしょうか。体の調子が悪いときに、体温が高くなったりしたらますます調子が悪くなってしまう気がしますよね。

かぜやインフルエンザなどの感染症は、ウイルスや細菌が体の中に侵入して起こります。ウイルスが侵入したというサインが送られると、脳はすぐに体温を上げるように命令を出します。体温が上がると、ウイルスや細菌と戦う白血球の働きが活発になり、体を守る免疫の働きがパワーアップします。かぜのウイルス等の活動自体も、体温を上げることによって抑えられます。

多くの場合、体に侵入したウイルスや細菌をやっけると、体温は自然に元に戻ります。そのため、熱がでているときは無理をするのではなく、横になって体を休め、ウイルスとの戦いに集中できるようにすることが大切なのです。

【正しい熱の測り方】体温計の先をワキ

のくぼみの真ん中にしっかりとさむ



おうちの方へ 出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年 4 月から、次のように変更になっています。「解熱後 2 日を過ぎるまで」から、

→発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日 (幼児にあっては 3 日) を経過するまで

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。熱が下がって元気なのに...と思われる場合もあると思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

あなたなら、どうしますか？

12月10日は世界人権デー “自分も相手も大切に”

いつも友だちに囲まれ、いろんなことに一生懸命がんばるAさんでしたが...



いつもニコニコして、よくがんばるあのまわりの人達。その日はいつになく寂しい感じがした。何か心配ことがあるのかな、と思いつつ話を聞いてみると、突然、こんなことを言いました。

「友だちを大切にしよう、自分を大切にできなくなっちゃった」



時々、友だちといふのがつらくなるといふのです。Aさんは小さな頃から、自分のことよりも、まわりの人のことを大切にしながら生きてきた。自分の思いは後回しにしていた。

「自分よりもまわりの人を大切にしよう、そんなに大事？」



自分の思いをおさえてばかりで、モヤモヤした気持ちになることも。Aさんの言葉を聞いて、先生はこんなふうに考えました。「自分よりも」ではなく、「自分と同じように」、まわりの人を大切にすることが大事なのでは...

「自分の意見を言うのは、自己チューじゃないの？」



自分の意見だけを押し通すのは確かに自己中心的ですが、まわりの意見を聞きながら自分の考えを言うのは悪いことではありません。Aさんの場合は、相手の気持ちを汲み取ろうとするあまり、自分の気持ちを大きくおさえ過ぎていたのかもしれません。

「自分が変わると、まわりの仲の良い友だちが離れていってしまうかも...」



Aさんには、こんな不安も。突然、自分の意見を大きく主張し始めたから、みんな驚かすかも...。だから、最初は少しずつ自分の気持ちを出していけばいいと思います。少しずつ意見を言い合えるようになっていきます。

自分を認めるには勇気がいりますが、壁を乗り越えるときには必要な勇気です。



意見がぶつかり合うのは、さまざまな考えを持つ人が集まる中では、普通のことです。Aさんの変化にとまどって、離れていく人がいたとしても、それは一時的なこと。新しい友だちとの出会いが、きっとあるはずです。

自分を大切にすること

● 〇上の事例をもとに、自分ならどうするかを考えてみましょう〇

