

# ハートフル保健室

保健だより  
尾張旭市立東中学校  
平成28年12月号

## 12月の保健目標 「室内の換気に気をつけよう」

寒さと空気の乾燥で、風邪をひきやすい季節になってきました。今年インフルエンザの流行が早い、と言われていますが、東中での流行はまだのようです。愛知県では注意報がでていますので、気をつけたいですね。しかし、腹痛や吐き気などの症状で休んだり、保健室を利用する生徒が増えてきました。

### 感染性胃腸炎（おもにノロウイルス）

#### 症状

腹痛 吐き気 下痢  
嘔吐 気分不快など



潜伏期間 1～2日

通常、2～3日で治ります。  
しかし、症状が治まっても油断  
できません！ノロウイルスの  
場合、1週間ほど、便の中にウイルス  
が潜んでいます。



もし、誰かが嘔吐して  
しまったら、近くにいる  
先生や職員室、保健室に  
知らせてください。先生  
たちが消毒を行います。



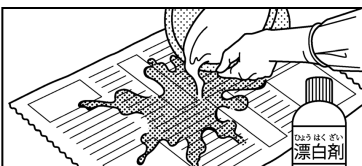
感染性胃腸炎の症状があり、授業を受けられるかどうか心配な場合は、無理な登校を控え、休養してください。病院への受診をお勧めします。

欠席をする場合は、必ず学校へ電話連絡をお願いします。

ご家庭でも、嘔吐したらこのように処理してください。

① 換気をして、処理をする人は使い捨ての手袋とマスクをします。

嘔吐物に新聞紙をかけて、上から0.1%次亜塩素酸ナトリウム（※1）をしみこませる。外側から内側にかけてふき取る。

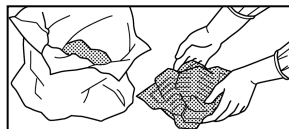


③ 嘔吐した場所や周辺を、消毒してふき取り、ビニール袋に入れる。

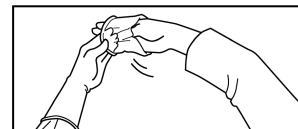
靴の裏も、消毒を含ませた雑巾などを10秒ほど踏んで消毒する。



② 嘔吐物をふき取った新聞紙を袋に入れて、消毒する。嘔吐物のついた衣服（※2）は、別の袋に入れる。袋はきちんと口を縛る。



④ 手袋は、付着した嘔吐物が飛び散らないように裏返しに外し、処分する。石けんで手洗いをする。

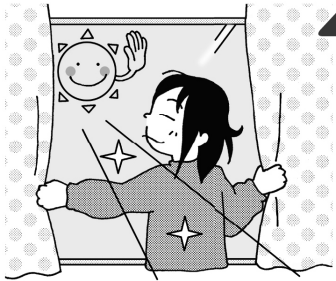


（※1）0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方・・・500mlペットボトルの水にペットボトルキャップ2杯分の家庭用塩素系漂白剤（ハイターなど）を薄めて作ります。

（※2）衣服などは塩素系漂白剤を使うと色落ちするので、85度以上で1分以上加熱または熱湯に漬けます。カーペットなどは、スチームアイロンで熱を加えて消毒します。

# 寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

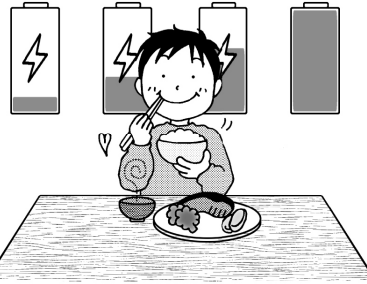


体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

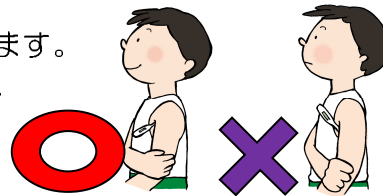
シャワーで済ませず、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



## 体温の正しい計り方

自分の平熱を知っておくと、体調管理に役立ちます。  
右の絵を参考に、体温計の正しい計り方を覚えて、  
実践しましょう。また、保健室で体温計を使用  
する際は、申し出てください。



## 尾張旭市の健康メニュー

「体も心もぽっかぽか 家族でつくろう! 朝ごはん」募集のお知らせです。

募集要項は配布済みです。朝ごはんの大切さや栄養バランスを家族で考える  
きっかけとなると思います。冬休み中に取り組んでみてください。応募者全員  
に参加賞があります。ぜひ、チャレンジしてください。

私、「低体温」なんです・・・

通常、健康な人では体温は 36~37 度に保た  
れていますが、35 度台やそれ以下のいわゆる  
「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。

## 低体温になると

- ・ 血行や代謝が悪くなる
- ・ 免疫力が低下する
- ・ 病気にかかりやすくなる



## 低体温の原因として考えられる生活習慣

- ・ 運動不足
- ・ ビタミンやミネラル、タンパク質  
の不足
- ・ 冷たいものを取り過ぎている
- ・ 夏場の冷房のあたりすぎ
- ・ 湯船に入らずシャワーだけで済ま  
せる

・・・思い当たる点はありませんか?

## 改善のポイント (参考にしてください)

- ・ 腰周りや足の裏が冷えない服装にする。
- ・ インスタント食品・嗜好品や甘いものを  
控える。
- ・ 入浴は 30 分以上湯船につかる。
- ・ 暑い時期に冷房はできるだけ使わない。
- ・ 定期的に汗をかく。
- ・ 冬に旬を迎える食べ物や発酵食品は身  
体を温める作用があるので、積極的に  
食べるようにする。

