

保健だより

令和6年1月10日
松江第六中学校
保健だより No.9



12/26 秋山先生の訃報
1/1 能登半島地震で亡くなられた方々へのご冥福を心よりお祈りいたします

昨年は、新型コロナ、インフルエンザやその他の疾患、けがをしてつらい思いをした人もいました。その他、気持ちが落ち込んでしまった人もいました。

今年はぜひ、こころもからだも健康な一年にしましょう。体調の悪さが続いたり、悩みをかかえたままため込んでいませんか。誰に相談していいかわからないときは、保健室を訪ねてください。

冬休み中に体調を崩した人は、担任の先生か保健室にお知らせください。また、休み中の部活動でけがをして病院を受診した場合もお知らせください。

例年だとインフルエンザの流行は、1月下旬からです。今年はどうなるかはわかりませんが、十分注意が必要です。3年生は受験本番です。手洗い、うがい、消毒で感染予防を行いましょう。

感染症予防の基本



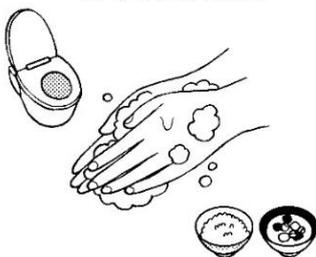
冬に多い感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、出席停止となる病気です。原因となるノロウイルスは、消毒用アルコールの効果がありません。手洗いが一番の予防です。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐために

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。^{おうと}嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れ、多くは冬場に流行します。知らないうちにウイルスに汚染された場所を触り、自身の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。次の3つのことで予防しましょう。

① 丁寧に手を洗う



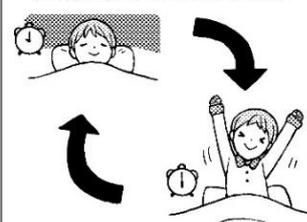
トイレの後や食事の前などは、石けんで丁寧に手を洗います。

② 嘔吐物に近づかない



嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、大人に処理を任せます。

③ 規則正しい生活を送る



規則正しい生活を送り、体の免疫力を高めましょう。病気に感染しにくくなります。

【感染性胃腸炎の治療】

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎には、特別な治療方法はなく、つらい症状を軽減するための処置が行われます。

嘔吐、下痢などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。

嘔吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静に努め回復期には消化のよい食事をするように心がけましょう。

松江六中ホームページに、保健委員会制作「手洗いすすめ」の動画を掲載しています。ぜひ参考にしてください。ちなみに、1月15日は、1:い、1:い、5:ての語呂合わせから「手洗いの日」としました。