

ほけんだよい 冬休み直前号

平成26年12月24日
南中学校 保健室
第9号

もう冬休みですね。3年生は受験で大変ですが、今しかできないことをしっかりやりましょう。1・2年生は冬休み、何をして過ごしますか？ボーッとしていると、あっという間に終わってしまいますよ。勉強、掃除、運動など計画をたてて行動すると充実した一日が過ごせますよ。

第2回 南中学校学校保健委員会

12月11日（木）に第1会議室にて学校保健委員会が開かれました。

今回は、南中の保健室の利用状況や、食育の取り組みについて報告しました。また、「感染症の予防」をテーマに、冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎の予防について学校医や学校薬剤師の方からお話をいただきました。



～ご参加いただいた学校医・学校薬剤師から～

学校医 上野達雄先生より

○インフルエンザ

インフルエンザ薬（タミフル・イナビルなど）は発症後、48時間以内でないと効果が弱まる。

ということは・・・

⇒ 38～39℃の熱が出たらすぐに医療機関へ

☆治療を始めたなら5日間は外出せず休みましょう！

《予防》

インフルエンザはくしゃみや咳による『飛沫感染』とウイルスに触れることによる『接触感染』により発症。

（※ウイルスは1～2日は生きている）

⇒ マスク・手洗い・うがい、人混みは避ける

☆自分で身を守ることが大切！

○感染性胃腸炎（食中毒）

冬場に流行するのは、カキなどの貝類による『ノロウイルス』。感染してから12～48時間で発症。ひどい嘔吐・下痢、発熱などの症状が出る。

《治療》

安静と水分補給が大切。医療機関での点滴も必要。

《予防》 胃腸炎は二次感染予防が重要！

家庭内感染を防ぐためには、食器を別にする。

トイレの後は必ず手洗いをする。

☆嘔吐物の処理の仕方がとても大切！

詳しい処理の仕方は右ページを参考にしよう。

学校薬剤師 見内浩美先生より

○感染症予防は手洗いから！

手洗いの6つのポイントをおさえてしっかり洗い、自分の体を守る。

☆6つのポイントは隣のページを要チェック！

○薬の飲み方

市販薬は、取扱説明書を必ず読んでから服用する。

薬が終わるまで説明書は捨てない。

《副作用》

薬には市販薬でも副作用があるため、小児（中学生も含まれる）は保護者の監督の下服用する。

×服用時のダメ！ゼッタイ！×

☆薬の増減（大人用を割って半分にするなど）は勝手にしない！

☆水を飲まずに薬を飲まない！

⇒食道にひっかかり炎症を起こす危険あり

☆薬をジュースと一緒に飲まない！

⇒緑茶やジュースで飲むと薬の効果がきちんと発揮されません

薬物乱用防止教室 開催

12月17日（水）に薬物乱用防止教室を開催しました。

埼玉県警察本部非行防止指導班「あおぞら」から2名の方に講師として来ていただきました。

『クスリのリスク』を表題に麻薬や危険ドラッグはどうして使用してはいけないのか、もし使用を迫られたらどうすべきか自分のこととして想像し、きちんと判断・行動をすることが必要であるというお話をいただきました。

また、薬物乱用は未成年（20歳以下）で酒を飲む、タバコを吸うなど、あたり前のルールが守れないことがきっかけとなります。自分の将来のため、今の生活を見つめ、きちんと過ごすことが大切です。



ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理前にマスクや手袋、エプロン（できればゴーグル）を身につける。

2 嘔吐物をペーパータオルなどで、きれいに拭き取る。

3 拭き取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液で拭く（できるだけ広範囲を）。

5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、石けんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500ml の空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500mlにし、フタをしてからよく混ぜる。

手洗いのポイント

流水でぬらす

石けんを適量とる

洗うポイント①
手のひら

洗うポイント②
手の甲

洗うポイント③
指の間

洗うポイント④
指先(爪の中)

洗うポイント⑤
親指

洗うポイント⑥
両手首

流水でよくすすぐ

きちんと手洗いで
怖いものなし！