

# ほけんだより 1月



水戸市立石川中学校  
保健室 No.10  
令和6年1月9日

あけましておめでとうございます。2024年を迎え、今年も新しい1年が始まりました。寒さが厳しくなると、感染症が流行しやすくなるだけでなく、ケガや転倒も起こりやすくなります。寒さに負けず毎日を健康的に過ごすため、感染症とケガの予防に努めましょう。  
また、冬季は日照時間が短いため、体内時計が乱れやすくなります。生活習慣を整えて、心と体を元気に保ちましょう。

## 1月の保健目標

「かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎を予防しよう」です



### 感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルス、エンテロウイルス、アデノウイルス、カンピロバクター、サルモネラなどがあります。感染することで嘔吐・下痢・発熱などの症状が現れる感染症です。  
例年、11月頃から増加しはじめ、12月をピークとして3月まで多発します。汚染された手を洗わず、手に残ったウイルスが体内に取り込まれて発症する「経口感染」で発症します。そのため、帰宅後やトイレの後、食事や調理の前には十分に手を洗い、感染性胃腸炎を予防しましょう。

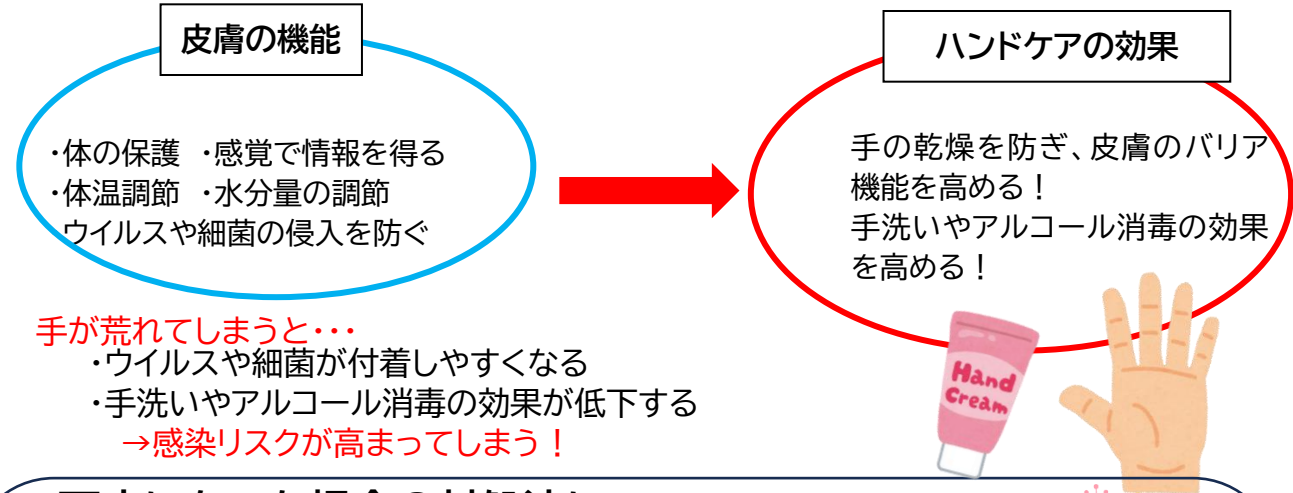
	感染性胃腸炎	インフルエンザ
症状	下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱	38℃以上の発熱・咳・咳・頭痛・のどの痛み・筋肉痛
原因	ノロウイルスやロタウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染経路	接触感染・経口感染	飛まつ感染・接触感染
潜伏期間	1～3日程度	1～3日程度



## ハンドケアの重要性



感染症予防と耳にするとせっけんを使った手洗いやアルコール消毒をイメージする方も多いと思います。実は、感染症予防のためには手洗いとハンドケアをセットで行うことが効果的です。



### 下痢になった場合の対処法について

◎下痢は体の不調を表わすサインです

- 安静…衣服をゆるめお腹を楽にしましょう。
- 保温…お腹が冷えるとさらに下痢を引き起こします。腹巻きや湯たんぽ等でお腹を温めるのがおすすめです。
- 水分補給…下痢になると体の水分と塩分が失われます。1回につき100ml(缶コーヒー半分くらい)の水や白湯などをこまめに飲みましょう。
- 手洗い…感染性胃腸炎は便から感染するものもあります。手洗いをして手を清潔に保ちましょう。



### お家の方へ

日本では、例年12月から3月が流行のシーズンである季節性インフルエンザが、昨年は異例にも9月から罹患者が増加し、本校でも1・2年生で学級閉鎖を行いました。普通の風邪では、全身の症状があまりみられません。インフルエンザでは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

朝の欠席のテトルでの連絡は、単に「体調不良」だけではなく、「発熱」「頭痛」「咳」「腹痛」「気分不良、嘔吐」など具体的な症状をお知らせください。なお、体調がいつもと違う場合には、無理をして登校せず、家庭でしっかり様子を見るようにお願いします。

❖❖ほけんだよりは、生徒の皆さんがお家の方と一緒に読んでください❖❖

# やってみましょう！

## 寝る前におすすめ ハンドマッサージ

### クリームの量の目安

(人差し指にクリームをのせた場合)

#### ① 通常



指先から第1関節まで

#### ② 手荒れがひどい場合



指先から第2関節まで



1 手の甲にクリームをたっぷり取ります。

2 両手の甲を重ね合わせて、少しずつ広げます。

3 手のひらを使ってしっかりとすりこむようになじませます。(親指側から小指側へ)

4 指の一本一本に、丁寧に塗り伸ばします。(親指から順に)

5 爪のまわりを押しながらマッサージ。

6 指の股は、特に乾燥しやすいので必ずケアを。

7 親指と人差し指の間を気持ちの良い強さで押します。

手袋をはめておやすみください。

肌育研究所 yuskin より

<https://www.yuskin.co.jp/hadaiku/detail.html?pdid=67>

❖❖ほけんだよりは、生徒の皆さんがお家の方と一緒に読んでください❖❖