

# 保健だより

冬休み号 旭中 保健室



今年一年どんな一年でしたか？振り返ってみると、多くのことがあったと思います。困難にぶつかりながら、成長できた人もたくさんいると思います。来年はさらに飛躍できるよう、冬休みにしっかりリフレッシュしてくださいね。

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

例年12月から一気に増加し、年末に一気にピークを迎えます。感染しないことが一番ですが、もしものときのために、対処方法を教えます。

### ●こんな症状があれば感染性胃腸炎かも●



吐き気 おう吐



下痢 腹痛

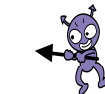
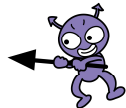


37℃ぐらいの発熱

症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば病院へ

### ●どんなふううつるの？●

- ★ 感染した人の便やおう吐物に触れた手からウイルスが口に入る。
- ★ 便やおう吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込んでしまう。
- ★ 不十分な加熱の貝などを食べる。
- ★ 感染した人が調理したものを食べる。
- ★ 感染した人が使ったドアノブ等に触れた手からウイルスが口に入る。

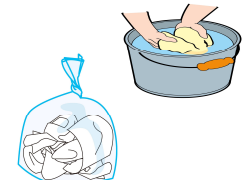


### ●おう吐物の処理方法●

- ① おう吐物から周囲の人を遠ざける。
- ② マスク、使い捨て手袋、エプロンをする。
- ③ ペーパータオルで汚れている部分の外側から内側に向けて静かに拭き取る。
- ④ 拭き取ったあとの床とその周りを、消毒液 A（下記参照）を浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置したあと水拭きをする。  
※塩素系消毒液を使うので、窓を開け、十分に換気をする。
- ⑤ 使ったものすべてをビニール袋に入れ、消毒液 A を入れ、密閉して捨てる。
- ⑥ 水道など処理する際に触れた部分も消毒液 A を使って消毒する。

#### 汚れた衣類の消毒

- ① 消毒液 B（下記参照）に 30～60 分浸す。  
または、85℃で1分間以上熱湯消毒をする。
- ② 他の物と分けて、最後に洗濯をする。



### ●消毒液のつくり方●

必ず次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなどの台所用漂白剤）を使用する。

#### おう吐物、便の処理に使うとき（消毒液 A）

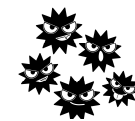
500ml の水＋ペットボトルキャップ2杯の漂白剤

#### 汚れた衣類の消毒に使うとき（消毒液 B）

2L の水＋キャップ2杯の漂白剤

手洗い check!!

- 食事前、トイレ後、汚物処理後に！
- 石けんは泡立てる！
- 30 秒以上数える！
- 十分すすぐ！
- 清潔なタオルで拭く！



潜伏期間は  
24～48 時間！  
感染力が  
非常に強い！

# たばこに左右される人生とされない人生、どちらを choisissez か？

たばこはなぜやめられなくなるの？

たばこは、いったん吸い始めるとやめられなくなると聞いたことはありませんか？それは、たばこの成分に含まれているニコチンのせいです。

たばこを吸うと、煙の中のニコチンが肺から吸収されて、ほんの数秒で脳に入ります。そして脳の中で「気持ちよさ」を感じる場所に到達します。繰り返し吸っているうちに、ニコチンの影響で脳細胞の性質が変化して、ニコチンなしでは脳がうまく働かない状態になってしまいます。

ニコチンが不足してくると、脳が正常に働かなくなり、とても眠くなったり、イライラして思考力や集中度が低下したり、怒りっぽくなったりします。やがて、たばこなしでは生活できなくなり、依存症になってしまいます。

**この冬休み、甘い言葉に惑わされ、誘惑に負けないようにしてください。**



NO NO NO NO NO NO

ちよつとぐらい、飲んででも平気。

1本だけ吸ってみたら...

おもしろいことして遊ぼうよ。

みんな、やってることじゃない。

**年末年始誘惑をブロック!!**

誘惑の言葉は、いつも魅力的に聞こえます。断るとかっこ悪いという気持ちにもさせられます。でも、本当にかっこいいのは、いやなこと、ダメなこと、したくないことは、きっぱり断ることです。年末年始は、何かと誘惑の多い時期ですが、強い気持ちで数々の誘惑をブロックし、あなたの体と心を守ってください。

NO NO NO NO NO NO



**冬の肌のトラブル**

気温が低く、空気が乾燥している冬は、肌のバリア機能が低下したり、血行が悪くなったりするため、以下のようなトラブルが出やすくなります。

- 乾燥肌：白く粉をふいたようになっていたり、かゆみが出たりする。
- あかざれ：皮膚の深くまで亀裂が入り、内部が赤く見えたり、出血したりする。
- しもやけ：赤く腫れ、痛くなったりかゆくなったりする。

〈予防対策〉保湿クリームで肌の乾燥を防ぐとともに、よくマッサージして血行を促進するようにしましょう。

この一年、体も心も元気に過ごせましたか？冬休みにリラックスしてリセットしてくださいね。生活リズムを乱し、年明けに大変な思いをすることがないようにしてください。

新年、元気にみなさんに会えることを楽しみにしています。

