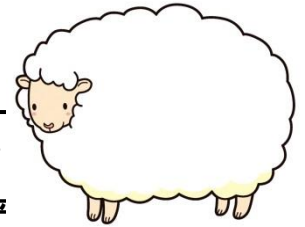


保健だより

1月号 旭中 保健室



あけまして
おめでとうございます！



2015年が始まりました！今年もよろしくお願いします。
年末年始は健康に過ごせましたか？
干支のひつじには、『家族の安泰(無事)』『いつまでも平
に暮らす』という意味が込められているそうです。みなさんも、おうちの人、病氣やけが
などせずに健康な1年になると良いですね。

知ってる？ノロウイルスのこと...

ノロウイルス感染症は冬季に流行するウイルス性胃腸炎です。感染力が強く、特に学校では人から人へ感染が広がりやすいので、注意が必要です。
胃腸風邪の中でも特によく耳にするノロウイルスですが、実際にどのようなウイルスなのか、詳しく知っていますか？

Q1 ノロウイルスに感染するとどうなるの？

A ノロウイルスは口から人の体内に入って感染し、腸で24~48時間潜伏しながら増えて、おう吐・下痢・腹痛・発熱などを引き起こします。抵抗力のある人は軽症のうちに回復しますが、体力のない赤ちゃんやお年寄りなどの場合、脱水症状を起こして重症化する場合があります。



Q2 なぜ大きな流行が起きるの？

- A ノロウイルスの感染経路はいくつかあります。
- ① ウイルスに汚染された食品を食べて感染する**食品媒体感染(食中毒)**。
 - ② 感染した人の手指等についたウイルスがドアノブ等に付着し、それに接触した他の人が手指を介して口から感染する**接触感染**。
 - ③ 感染した人の嘔吐物の飛沫(ひまつ)から感染する**飛沫感染**。
 - ④ 嘔吐物が乾燥して空気中のちりやほこりとなって空気中を漂い、それを吸い込むことによって感染する**塵埃(じんあい)感染**。

このように感染経路が多く、感染力も強いので、乾燥した空気が部屋にこもりがちな冬場には大きな流行が起きます。

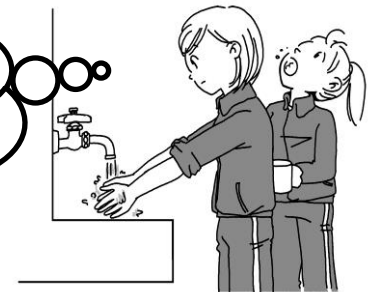
Q3 ノロウイルスにかかったと思ったらどうすればいいの？

A ノロウイルスにはワクチンや直接的な治療法はありません。通常、症状は1~2日で治るので、脱水症状を起こさないように少しずつ水分をとるようにして休みましょう。下痢止めの薬は病気の回復を遅らせるため、使用しない方が良いでしょう。症状が治まっても、2~3週間はおなかにウイルスがいるので、排便の始末や手洗いに注意が必要です。

Q4 どうやって感染を予防しよう？

A 手洗い、うがい、マスク、換気といった、予防の基本を徹底しましょう。手はトイレの後や調理・食事の前、帰宅時などに石けんでしっかりと手首まで洗って下さい。清潔なタオルでふくことも大切です。
また、換気に関しては、放課毎に行い、授業中でもなるべく廊下側と中庭側の、上の窓を少し開けておくと空気の通り道ができて良いでしょう。

インフルエンザも流行しているので、しっかり予防しよう！



本当はこわ〜いカラコンの話

皆さんはカラーコンタクトレンズ（カラコン）というものを知っていますか？コンタクトレンズに色が入ったもので、装着すると黒目を大きくしたり、茶色や青など様々な色に変えたりできる、いわゆるおしゃれ用コンタクトレンズです。でも、カラコンが深刻な目の障害につながっていることをあなたは知っていますか？

●何が危険なの？

- ① 着色料によって角膜が傷つきやすい。
- ② 酸素を通しづらく、目が酸素不足になってしまう。
- ③ 安全でない製品も簡単に購入できてしまう。
- ④ 様々な目の障害を引き起こし、最悪の場合 失明する 恐れがある。



カラコンは角膜に直接装着する医療用装具です。角膜は私たちがものを見るために非常に重要な部位ですが、他の部位と違い、透明でなければならぬため皮膚も血管もありません。そのため、皮膚や血管の代わりに、皆さんのよく知っている涙や、表面にある薄いバリアーが角膜を守っています。しかしこのバリアーは異物に弱く、一度傷がついてしまうと、細菌や微生物が侵入し、様々な目の障害を引き起こします。カラコンは角膜を傷つけやすく、使用を誤ると取り返しのつかないことになりかねません。

●目はとてもデリケートだけど、とても大切なもの

通常の透明なコンタクトレンズでも、10人に1人の割合で眼障害が起こっていますが、カラコンはその割合がさらに増加します。できることなら使用してほしくありませんが、もし使用するとしても、必ず医師の診断を受け、安全性の高い製品を選び、正しく清潔に使用してください。

あなたの目は左右に一つずつしかありません。失明してからでは遅いのです。自分自身で気をつけて、大切な目を守ってくださいね。



受験日までの生活リズムの管理、大丈夫ですか？そろそろ受験日に向けて生活リズムを整えていかないと、当日の身体のリズムが狂ってしまいかねません。体調は万全にして戦いたいものです。今まで行ってきた生活リズムチェックのように、毎日の生活を書き出して、どんなリズムが自分には一番合っているのか、最終調整を試してみるのも良いかもしれません。



「もう一踏ん張り」がなかなかできない人へ

受験日が近づいてきて、「受からなかったら…」と不安も大きいですよ。そういうときって、勉強が手につかず、もう一踏ん張りできないことがあると思います。心と身体は深くつながっています。マイナスの強い気持ちは自分の行動もマイナスにしてしまいます。

そこで、プラスの気持ちを強く持ってみましょう！それは、「合格した自分を強くイメージすること」です。そういったプラスの気持ちは、自分の行動をプラスにして、「もう一踏ん張り」がえられるかもしれませんね。

保健室からも応援しています。