

ひまわり

もうすぐ冬休み、楽しい予定を心待ちにしている人が多いのではないのでしょうか？一方で3年生は受験に向けてラストスパート！ドキドキしているかもしれませんね。

「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて元気に過ごしましょう。新学期、笑顔でみなさんにあえることを楽しみにしています！



●マスクにはどんな効果があるの??

効果1) 人にうつしにくくする効果

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるため、周りにウイルスが飛び散るのを防ぎます。

効果2) うるおす効果

マスクの中の空気が温まって、乾燥を防ぎます。のどの奥の繊毛(せんもう)という部分がうるおると、活発に動いてウイルスを体内から追い出そうとしてくれます。

とはいえ**過信は禁物**

「マスクをすれば風邪やインフルエンザにかからない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(1万分の1ミリ)。普通のマスクの編み目より小さいので、マスクだけでは完全に防ぐことは出来ない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね！！

引き続き注意!!!

冬に流行る感染症

<症状>

- 発熱
- 頭痛
- 喉の痛み
- 筋肉痛・関節痛
- 鼻水・咳・悪寒

<対処>

マスクやアルコール消毒、加湿、手洗い、睡眠・栄養などが効果的



<症状>

- 吐き気・嘔吐
- 下痢
- 腹痛

<対処>

食品は十分に加熱調理する。(カキ貝などの二枚貝に潜んでいる)

嘔吐物処理は「塩素系漂白剤」を使う

★アルコールは効かない

ノロウイルス



石川県内で「^{いんとうけつまくねつ}咽頭結膜熱」が 警報級に流行っています!!!

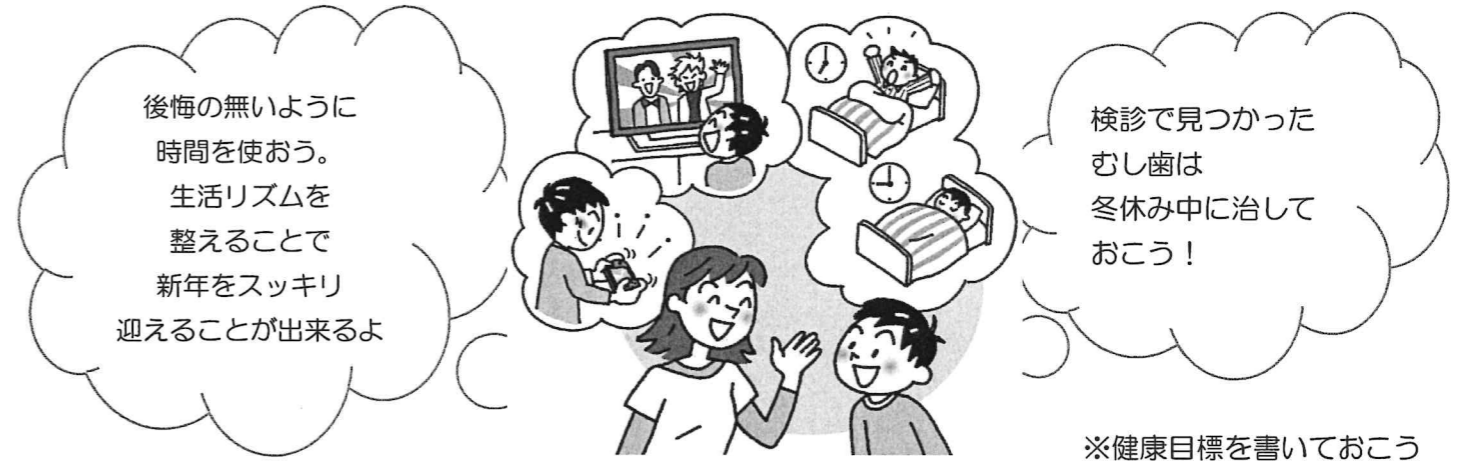


「いんとうけつまくねつ」とは、小さいお子さんに多いウイルス性の急性感染症で、**発熱・咽頭炎(のどのほれ)・結膜炎(目が赤くなる)**を主症状としています。

治療法は特になく、**基本的には3~5日で自然に治ります。**

ただし、人にはうつりやすいので、「**のどの強い痛みや、目が真っ赤になり、目やにが止まらないなどの症状**」が現れたときは、受診しましょう。また、家族同士でタオルを共有することは避けて下さい。(※咽頭結膜炎、プール熱、アデノウイルス等の呼び方があります。)

◆どう過ごす? 一生に一度の2023年の冬休み!!!◆



後悔の無いように時間を使おう。生活リズムを整えることで新年をスッキリ迎えることができるよ

検診で見つかったむし歯は冬休み中に治しておこう!

※健康目標を書いておこう

冬休みの健康目標:

◆保健室からのつぶやき◆

玄関ホールに掲示されていた、「11月9日の学校保健委員会で学んだ「腸活」についての掲示」を保健室前の廊下に移しました。講師の榊原千秋先生にいただいた「そのときうんちはどこにいる?」の絵本は保健室にあります。ゆっくり学んでみたい人、自分の排便習慣に悩みがある人は、是非相談に来てください。

わたしは小・中学生の時、いつもお腹が痛くて保健室に行く子でした。毎日うんちが出るなんてことは知らず、一週間に一度出れば良い方で、その度に腹痛とたたかっていました。みなさんのように早い段階でうんちについて学べていたら・・・とうらやましく思います。

榊原先生は私の大学時代の恩師でもあり、私自身も看護学生として排泄の勉強をしています。なので気軽に相談しに来てくださいね。体験談もいくらでもお話ししたいと思います。

保健室 西出より 