

ほけんだより 11月



十津川高校 No.7



本格的に寒くなってきましたね。先月は寒暖差からか、たくさんの保健室利用者がいました。夏から秋への季節の変わり目はとくに体調が崩れやすいので普段からの健康な体作りに努めてください。



感染症が流行しやすい季節／ 感染症予防をおさらいしよう

手洗いをしよう!

感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いといわれています。

様々な感染症から身を守るためには手からの侵入を遮断する「手洗い」が大切になります。



うがいをしよう!

口や鼻を通して侵入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。



マスクをしよう!

1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出することができます。そこでマスクをつけることで周囲への感染・汚染を減少させることができます。



換気をしよう!

換気をすることで、漂う飛沫に含まれるウイルスは薄まり、屋外へ流れていきます。そのため、ウイルスを吸い込む量が減ります。



手指消毒をしよう!

アルコール手指消毒薬は30秒で手指の細菌数を約3,000分の1に減少させます。そのためしっかり30秒以上は塗り広げて乾燥させると十分な効果を得ることができます。



よく寝て、よく食べよう!

生活リズムが乱れると病気に対する抵抗力が落ちて、病気にかかりやすくなります。



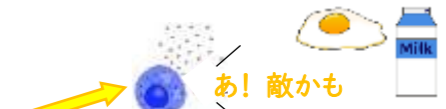
自分の体のことを知っておこう

				
体温測定	顔色	体重測定	排便の有無	食欲

いつもの状態を知っていれば、体調不良時に比較ができます。



これから備えて/ アレルギー・食中毒に気をつけよう



食物アレルギーは、食物に含まれているタンパク質の成分に対して免疫が反応してしまうことで起きる病気です。一方、食中毒は、食物に付着した細菌やウイルス、食物に含まれた毒そのものを摂取することで起きる病気です。



食物アレルギー



特定の食べ物を食べることにより、アレルギーが起きてしまいます。日本では、鶏卵、牛乳、小麦のアレルギーが全体の60%で、中でも鶏卵は33.4%を占めています。成長するにつれて、木の実類(クルミ・カシューナッツなど)、甲殻類、果物などの割合が高まっていきます。

症状

皮膚：かゆみ、じんましん、発赤など
 消化器：吐き気、腹痛、おう吐、下痢など
 気道：口腔内の違和感やかゆみ、ぜん鳴(ゼーゼー)、呼吸困難など
 全身反応：ショック(頻脈、血圧低下、活動低下、意識障害)

⚠️ 運動時誘発アナフィラキシーショック ⚠️

特定の食べ物を食べてから数時間以内に運動をすると症状が出るのが特徴です。上記の症状が出ますが、進行が早いため、**すぐに救急車**を呼ぶ必要があります。



食中毒



細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたり、または加熱処理した食品を長時間常温で放置したりすると食中毒が発生するリスクが高まります。「ウェルシュ菌」「カンピロバクター」など全体の48.4%が主な細菌性食中毒発生の原因です。10月現在、全国で91件もの発生報告があがっています。

特徴

症状：下痢、発熱(37~38℃)、吐き気、倦怠感
 潜伏期間：2~7日(カンピロバクター)、6~18時間(ウェルシュ菌)など

予防の3原則

		
つけない	ふやさない	やっつける

食中毒かなとおもったら

おう吐や下痢の症状は、**原因物質を排除しようとする体の防御反応**です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。その際、出席停止期間となるので必ず学校に連絡をいれてください。