

ほけんだより 2月

平成22年2月1日

美加の台小学校

保健室 NO. 16

おなかのかぜに注意

1月はふだんより「おなかのいたい」「もどした」

「おなかをこわした」などの症状で保健室に来る人がふえました。感染力(うつる力)が強く、あっという間に広がることもあります。注意してください。



予防には

外から帰った後、食べる前、トイレの後などにしっかり手を洗いましょう。手洗いは石けんで、ていねいにする必要があります。学校では給食の前に手の消毒も行なっています。

そして、睡眠不足にならないように、夜は早めに寝て、きそく正しい生活を心がけましょう。

おうちの方へ

1月はインフルエンザの報告はありませんでしたが、胃腸症状で欠席する人が増えました。特にノロウイルスによる感染性胃腸炎は感染力が強いので注意が必要です。

<症状・潜伏期間>

- ・主に下痢、嘔吐、吐き気、腹痛で通常1～3日症状が続いた後、回復する。
- ・潜伏期間は通常1～2日

吐いているときは・・・嘔吐は胃腸を休めるためのからだの反応です。水分も取らないようにし、落ち着いたらずしずつ水分をとる。乳製品は控える。

<二次感染を予防するには>

感染者の便、嘔吐物などの処理三原則

- ① すぐにふき取る
- ② 乾燥させない
- ③ 消毒する

- ・便、嘔吐物、汚れた衣類等を片付けるときはビニール手袋、使い捨てマスク等を用いる。汚れた衣類はバケツやたらい等で水洗いし、さらに塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒する。
- ・嘔吐物などで汚れた床は、ペーパータオルなどですぐふき取り、消毒をする。
- ・ふき取りに使用したペーパータオル等は、直ちにゴミ袋に入れ約10倍に薄めた塩素系漂白剤を入れ密封する。

姿勢に気をつけよう。

寒くなって背中を丸めて歩いている人を見かけるようになりました。1月の身体計測のときに姿勢についてのお話をしました。みなさん姿勢に気をつけていますか? いきいき姿勢を保つためには、まず筋肉をきたえることが大切です。背骨は、姿勢と最も関係が深いからだの部分です。背骨は、からだを支える柱のようなもので、その背骨を支えているのが筋肉です。食べ物の好ききらいがあったり、運動が足りなかったりすると筋肉が強くないので、よくない姿勢になります。

よくない姿勢が習慣になると、からだ全体がつかれやすくなり、いきいきとした生活ができなくなります。「よくない姿勢は万病(あらゆる病気)のもと」といわれるぐらい、姿勢と健康はとても深いつながりがあります。

いきいき姿勢を保ち、心もからだもいきいきとした生活を送るためには、まずバランスよくしっかり食事をし、よく運動をして筋肉をきたえることが大切なのです。ゲームをするより外で元気に遊ぶほうが、どれほどからだによいことでしょう。

こんな姿勢をしていませんか? よくない習慣です。気をつけて。



テレビを見るとき、ゲームをするとき、画面に顔を近づけすぎる。



本を読んだりノートをとったりするとき、ほおづえをつく。



背中を丸め、肩がのびのびと歩くと、



横になってテレビを見る。



テレビの画面とイスの向きがきかず、からだをねじって見る、またはゲームをする。



食器を持たないで、食器に口を近づけて食べる。