



保健だよ

佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和4年2月21日

新年度に備えて・・・

コロナ禍の今、楽しいことを考える時は、より安全な方法、安全な道を選んで行動しましょう。

「幸せはいつも自分の心が決める！相田みつを 名言」

北京オリンピックは幕を閉じ、アスリート達の命がけのスーパープレー、迫力満点、魂の演技に感動をもらいました。選手達の感想に「夢をあきらめないで今まで練習してきた良かった」、「まだまだ進化してもっともっと上を見てがんばりたい」等々。挑む精神力、どんな時でもポジティブでいること、すてきな笑顔に心を動かされ、大切な時間を共にできたことに、ありがたいの気持ちが膨らみましたね (*^_^*)

新型コロナウイルス感染症については、県内でも感染の高止まりの状況に、引き続き感染防止対策の徹底が必要と警鐘を鳴らしています。一人一人が予防意識を高め、最新情報に耳を傾けて、最善の行動をしなければなりません。

3密（換気の悪い密閉空間、多くの人々が密集、近距離での会話・発声）を避けて、免疫力アップに努め、食事（栄養）、睡眠、帰宅後や施設への出入り時の丁寧な手洗い・手指消毒（特に仕上げはもむ行為が重要）、換気、身体の乾燥を防ぐ水分補給、鼻呼吸、鼻歌（呼吸の基本は吐く力で、肺や呼吸機能を up）、うがい、歯磨き等をしっかり意識して行い、日々の健康観察、体調管理をこれからも続けてください。

R3年度 保健室利用状況

2月18日現在



この1年間で 何回 言えた？



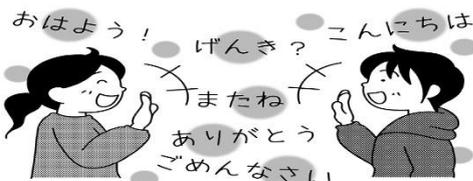
何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

お互いが「ありがとう」と言える心が幸せで、生きていて心地よいですね。幸せ(happy)は命があること、自分の命も相手の命も大切でお互いが生きていくこと、健康でいることです。「命(健康)をありがとう」の気持ちでこれからも生きてください

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



きつといいことあるよ
継続は力なり・

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



感染性胃腸炎

新型コロナ対策ももちろんだけど……冬はウイルスによる感染性胃腸炎もご用心！



感染性胃腸炎は原因ウイルスが付着した食品（カキなどの二枚貝を生又は十分に加熱せず）を食べることで感染しますが（経口感染）、感染した人の吐物やふん便に触れた手で触ったり（接触感染）、飛び散った飛沫を吸い込んだりすることでも感染します（飛沫感染）。

冬の乾燥した環境下では吐物やふん便が乾燥しやすく、処理が不十分だとウイルスを含んだホコリが空気中をまい、それを吸い込むことによって体内へ入る可能性もあります。

ノロウイルスやロタウイルスは人から人へと感染力が強いため注意が必要です。

潜伏期間と症状

腸の中で増殖し、とても感染力が強いのが特徴です。感染すると24～48時間で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出てきます。通常3日以内に回復しますが、発症後1週間（まれに12日位）は便の中にウイルスが排泄されるため感染の恐れがあります。吐き気がおさまったら、OS-1等の経口補水液、スポーツ飲料、水分をとりましょう。



感染予防のために心がけたいこと



①手洗いの徹底!! アルコール消毒では防げません

トイレの後、調理の前、食事の前などは特に石鹸をよく泡立てて洗いましょう。

吐物などの汚染後は消毒液による手洗いは効果がありません。

汚れそうな時は手袋を使い、素手で触った時は石鹸を泡立てて流水でしっかり洗いましょう。

②食品の取り扱いに注意!

二枚貝などは中心温度85℃以上で90秒以上の加熱をします。

③吐物やふん便は、すばやく確実に処理!

乾燥させないように凝固剤があればすぐに吐物や排せつ物にふりかけて固める。無い場合は、キッチンペーパーをかぶせ、吐物が飛散しないようにします。上から塩素系漂白剤（目安：ペットボトル500mlの水にキャップ2杯入れて作る）をかけ、染み込ませて10分後に拭きます（外から内に向けて拭く）その後、水拭き（金属部腐食防止）、作業範囲は中心から約2m、手の届く高さ、上から下へ、奥から手前、作業時は使い捨てのビニール手袋やマスクをして、窓を開けて換気をしましょう。

みなさんへ気をつけてほしいこと

①気持ちが悪くて吐きそうになった時は、まずトイレの便器に吐いてください。トイレで吐いたときは必ず先生に連絡をしてください。

②もし、途中で吐いてしまった時はその場に座って動かないでください。

③換気をしてください。

④周りにいた人は、処理を手伝う前に先生に連絡をしてください。感染性胃腸炎が疑われる症状でないときも吐いたものの処理はきちんとしますので、必ず近くの先生に連絡をしてください。

⑤感染性胃腸炎と診断されたら出席停止になりますので必ず学校へ連絡をしてください。