

保健だよ！



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和5年2月16日

自信をもって次のステップへ

先日のボウリング大会で、教頭先生の始球式の一投はストライク！全員に1ゲーム無料券をもらえることを聞き、思わず歓声が上がり、嬉しさいっぱいみんなの心はひとつになりましたね。良かったね(^_^)

この1年間や今までの学校生活をふりかえって、できたこと・できなかったこと、それぞれにあるでしょう。でも、毎日がんばった中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步步つ昇って行ってほしいと思います。

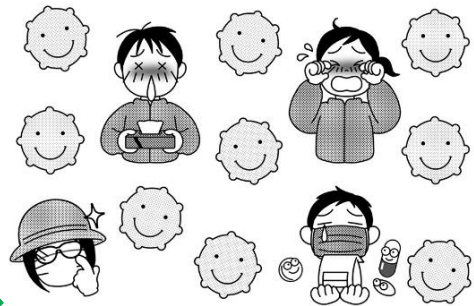
「幸せはいつも自分の心が決める！」 相田みつを

R4年度 保健室利用状況

2月16日現在



花粉の季節です。準備はOK？



新型コロナ名称「コロナ2019」に変更へ

厚生労働省は新型コロナウイルス感染症の名称を「新型コロナウイルス感染症2019」と変更する方向で検討されています。

新型コロナの感染症法上の位置づけが5月8日に、危険度の高い「2類相当」から季節性インフルエンザ並みの5類に緩和されるのに伴い、呼び方が変わることになりそうです。「新型」という表現も止まりそうです。ですが、名称や法的な位置づけが変わっても、ウイルスの病原性や感染力は変わりません。

引き続き、健康維持のための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、体調管理をお願いします。

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

「スッキリした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

感染性胃腸炎

新型コロナ、インフルエンザ対策ももちろんだけど…この時期はウイルスによる感染性胃腸炎にもご用心！

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气中をまい、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、スポーツ飲料などの水分をとりましょう。

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。

嘔吐物や排泄物の処理方法は下記のとおり

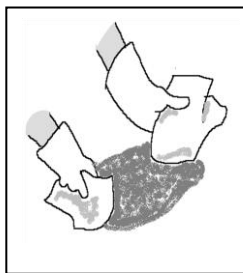
★用意するもの…

使い捨て手袋、マスク、エプロン、足カバー袋、ペーパータオルか新聞紙、布（ぞうきん）、ポリ袋、凝固剤（吐いたものや下痢等を固める粉）、次亜塩素酸ナトリウムを含んだ漂白剤など

① 窓を開けて換気を十分に行う。

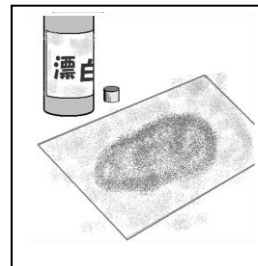
② 手袋、マスク、エプロンをつける。

③ 凝固剤があれば、吐物や排泄物にふりかけて固める。ない場合はそのままペーパータオルか新聞紙をかぶせ、吐物が飛散しないようにする。外から内に向けてふき取る。同一面でこすると汚染を広げるので注意。足元も注意。



④ ふき取ったペーパータオルや布はポリ袋に入れて密封する。

⑤ 吐物を取り除いた後の汚れた床と周囲は、ペーパータオル等をかぶせ、その上から漂白剤（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、染みこませて10分後に拭く。その後、水拭き（特に金属部腐食防止）をする。



⑥ 使用した手袋、マスク、エプロン、足カバーもポリ袋に入れて処分し、入念に手を洗う。

