

ほげんだより 1月

佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和8年1月



あけましておめでとうございます。みなさんはどのように年末年始を過ごしましたか？ゆっくり休めた人も多いのではないのでしょうか。

今年度も残り3か月。あっという間に卒業・進級の時期がやってきます。後悔することのないように一日一日を大切に過ごしていきましょうね。

ボウリング大会など、行事もありますので、寒さに負けず感染症に気を付けながら楽しみましょう！



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう



災害のとき 自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましよう。
●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓
●物資などを運ぶ など
できることがあるかも。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。



1月の予定

○食育講話

1月26日(月) 1限目(LHR)

感染性胃腸炎

★ ノロウイルス 流行中 ★ ウイルスの通り道を知っておこう

食べものから入る



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでも有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



人から入る



感染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

体の中で



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起るため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくとういしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去

温水で流す

拭い去る

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム
消毒

(手の場合)

エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

みなさんへのお願い

- ① 気持ち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も必ず先生に連絡をしてください。
- ② もし、教室などトイレ以外の場所で吐いてしまった時はその場から動かずに先生を呼んでください。
- ③ 換気をしましょう。
- 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嘔吐物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。