保健便り

令和４年６月２２日（水）

福岡県立筑豊高等学校・保健室

６月です。雨がシトシト降る時期なりました・・・
湿度も高くなり、気温も高い。なんだか、気分が滅入ってしまいます。
お茶やお水を飲んで体温調節、タオルやハンカチを用いて体や手指の清潔を保つことを忘れずに！
こんな時こそ、笑顔になれる楽しいことを考えよう！

【　嘔吐下痢症　】

毎年この時期、嘔吐（吐いています・・・）や下痢（お腹をこわしています・・・）を訴え来室する生徒がいます。日頃から予防に努め、しっかり体調管理をしましょう。
＊ 昨年度は、【　急性胃腸炎　】や【　感染性胃腸炎　】の罹患者もいました。

○ 嘔吐下痢症って何？

突然滝のように嘔吐が続いたかと思うと、嘔吐と同じく、もしくは少し遅れて今度は水のような下痢。嘔吐は２日程度でおさまるものの、下痢は１週間続くこともありぐったりとします。
嘔吐下痢症の原因ウイルスはほとんどがロタウイルスかノロウイルスです。
便や嘔吐物を介して、非常に感染力の強いウイルス感染症です。

○ どんな症状があるの？

熱がなくても症状があれば早めに受診を！！

嘔吐と下痢が主症状ですが、発熱も比較的多く見られます。
病原体などが口から入って感染することが多いため、最初の症状は嘔吐であることがほとんどです。発熱は同時の場合が多く、下痢は少し遅れる場合がほとんどです。

○ どのような予防方法があるの？

手洗い・うがいなどの一般的な衛生習慣を徹底することが重要です。
特に食べる前の手洗いは確実に行ってください。

○ これに注意して！！

早めに医療機関で受診することが大切です！！
また、安静と水分補給、手洗いが重要です。（お茶・お水・電解質飲料：常温で少量ずつ）

○　学校では

嘔吐や下痢の症状がある人は、担任の先生に自分の体調を伝えましょう。
いつもと体調が違う生徒は、保健室で検温をしたり、自分の昨日や今日の様子を伝えてください。また、学校のトイレで嘔吐や下痢をした生徒は保健室まで伝えてください。
（感染拡大防止のために、次亜塩素酸ナトリウム水溶液などでの消毒を行うようにしています。）

受診をされた場合は、その病名・療養期間などを担任までお知らせください

参考文献：ホームページ「嘔吐下痢症」

【　必要なのは、衛生面への気配り　】

お弁当は誰が準備していますか？
保護者の方？自分で？また、食堂で購入する？コンビニエンスストアで購入する？
いろんな形でみんな昼食を準備しているとは思いますが、この時期暑く湿度も高くなります。
楽しいランチタイムを過ごすためにも、以下のような対策をとってみましょう。

１　お弁当を詰める前にお酢で拭く

清潔なキッチンペーパーにお酢を含ませ、お弁当箱を拭くと抗菌効果が高まります。
お酢の特有の臭いは、10 分間ほど置くと飛んで気にならなくなります。
プラスチック製のお弁当箱に有効です。（アルミは腐食の恐れがあるため使用は×です。）

２　お弁当の水分はしっかり切る

お弁当箱に水分が残っていると、細菌の繁殖を招きます。
おかずの汁気をはじめ、生野菜や果物は、キッチンペーパーに水分を吸い取らせてから詰めましょう。

３　保冷剤を効果的につかう

凍らせてお弁当箱の上に置くと、空気の対流によって、冷たい空気が上から下に流れ、冷たさを保ってくれます。
わさびや生姜の抗菌作用をもとにした「お弁当用抗菌シート」も、さまざまなタイプが市販されています。おかずの上にのせ、お弁当箱のふたを閉めて使います。
（１００円ショップにも売っています。）
プチゼリーなどを凍らせて、保冷兼デザートにするのもおすすめです！

☆　☆　☆　☆　☆　☆　感謝の気持ち、ちゃんと伝えていますか？　☆　☆　☆　☆　☆　☆

小学生の子どもが夏休みの時、私はお弁当を作るようにしています。
はじめは、パンや牛乳、カップラーメンや果物などがいいと言っていた息子ですが、しばらくすると「ご飯がいい。お弁当作って！」というようになりました。
そこで一週間分のメニューをおおまかに考え作るようにしました。
夕食の残りを入れる時もありますが、毎日のお弁当のメニューや時間配分を考えるのは、一苦労です。季節は夏です。お弁当の痛みがとても気になる時期です。
そこで、冷凍ゼリーや自然解凍 OK の枝豆などを入れ、痛み防止に努めることにしました。
私にとってお弁当作りは、毎日のことで当たり前のことです。
でも、空のお弁当箱が流し台に置いてあった時、中に入れていたバランをちゃんとゴミ箱に捨ててくれていた時、私はとても嬉しい気持ちになるのです。

「お弁当足りた？」　　「うん。」
「何かいれてほしいものある？」　「ん～・・・肉。」
時々言ってくれる「ありがとう」の言葉が私の活力になっています。
お弁当を作ってもらっている人も、お弁当ではなくお金をもらって昼食を準備している人も、感謝の気持ち、ちゃんと言葉に出して伝えていますか？

養護教諭

参考文献：ホームページ　「厚生労働省　食中毒予防」