

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 1-1HR
令和3年11月

寒くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎など、冬の感染症にも注意が必要な時期になりました。感染症予防の基本はどんなときも手洗い！コロナの制限が緩和し、食品を使った実習なども始まりましたが、引き続き感染症対策を徹底して続けていきましょう。

今月の保健目標

感染症予防の基本は
手洗いにゃ。

石けんで手洗いをしっかりし、
コロナと食中毒に気を付けよう！



食中毒、こんな誤解をしていませんか？

× 腐ったものを食べると食中毒になる

「腐敗」はどんな細菌がついても起こります。一方、「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がついても、**味や色、臭い**が**変わらないので気づかない**うちに食べ、食中毒になることもあります。



× 生野菜は食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、「栄養、水分、温度」が必要。食品そのものを栄養にして、食品の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。生野菜はしっかり洗ってすぐに食べ、肉などは十分に加熱すること。**3つの要素に注意！**



注意！感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症など）

嘔吐と下痢が突然始まることが特徴の疾患。ウイルスによる腸管感染症が多く、ノロウイルス、ロタウイルスは冬季に多く、アデノウイルスは年間を通じて発生します。ロタウイルスやアデノウイルスによるものは乳幼児に多く、ノロウイルスは小学生以上に多くみられます。

- 病原体…主としてノロウイルス、ロタウイルス
- 潜伏期間…ノロウイルスは12～48時間、ロタウイルスは1～3日
- 感染経路…飛沫感染、接触感染、経口（糞口）感染。
感染力が強く、吐物が乾燥し、空気感染（粉じん感染）にもなる。
- 症状…嘔吐、下痢が主な症状である。多くは数日で治る。脱水、けいれん、脳症も起こすこともあるので、脱水予防と治療が大切である。
- 予防法…ロタウイルスにはワクチン（乳児任意）がある。
ノロウイルスには流水での手洗い、食器などには熱湯（1分以上）、0.05～0.1%の次亜鉛素酸ナトリウムが有効である。
アルコール消毒は効きにくいので注意！



※ 回復後も、便などからウイルスが排出されます。手洗いをしっかりしましょう。



コロナに負けない!

ウイルスから感染症を学ぼう!

生徒保健委員会 文化祭企画展示
上高健康祭り!

コラボ★健康はつらつフェスティバル♪Part2

今年度は、保健委員それぞれが一つずつウイルスを調べ、「ウイルス図鑑」を作りました。掲示するのは人に感染するウイルスですが、それはウイルスの中のほんの一部…。なんと、生き物の進化や治療にもウイルスは関係しているようです。しかし、新たに人に感染するウイルスが現れ、繰り返しパンデミックが起きているのも事実（「パンデミックの歴史」より）。次にどんな感染症が現れても、適切に対処できる力を、皆さんは今回のコロナから身につけることができているでしょうか？



場所：知今堂 奥の南側
ご来場お待ちしております♪

上高健康祭り!
「コラボ★健康はつらつ
フェスティバル♪Part2」

★ウイルス図鑑①～⑦

★ウィズコロナ
グッズ展示

オンラインのグッズ
もあるよ。



保健センター
「健康はつらつ
フェスティバル」

食育、
心の健康などなど…

★ウイルス図鑑⑧～⑪

★パンデミックの歴史

「夏休みの課題」
自分が作った作品は
あるかな?

歯びかちゃん
俳句

献血標語

★体験コーナー

手作りで作ろう! 保冷剤がトイレ消臭剤に!
フェイスシールドやマスクをデコっちゃおう!

受付
(シトラスリボン運動)

kamikou



シトラスリボン

手作りで作ろう!

保冷剤がトイレの消臭剤に大変身!

保冷剤でも消臭剤が簡単に作れることを知っていますか?ぜひ体験していただきませ〜い(>_<)

- 用意するもの…保冷剤1～2個、深さのある容器、布切れ、アロマ、香水、貝殻など
- 作り方…常温の保冷剤の中身を容器に移し、アロマや香水を少量いれ、最後に布切れをかぶせてゴムや紐などで留めます。

お好みで、絵の具を少しまぜたり、貝殻を入れたりするとオシャレなインテリアに☆
保冷剤の消臭剤は、トイレや玄関などさまざまな場所に置けますよ☆
見た目もかわいいので、一見して、消臭剤とは気づかれないかもしれませんが(*^_^*)
消臭効果は2週間! 買い物でもらう保冷剤なので、また新しいものを作ってくださいね♪

