

保健だより 12月

令和3年12月24日（金）発行



桐生市立商業高等学校
保健室

感染症にかからないために…

のどの乾燥を防ぎましょう！！



インフルエンザなどの「ウイルス」は、のどに付着しやすく20～30分で細胞内に侵入して、増殖していきます。そのため、口の中のウイルスを除去して感染を防ぐために、かなりの頻度でうがいをしなければなりません。30分おきに何度もうがいをすることは難しいですね。そこで、こまめに水分をとり、のどのうるおいを保つことが大切です。

ウイルスは湿度が高いと感染力が弱まるので、水分補給も感染症予防に効果的です。

今年も残り1週間になりました。2021年はどんな1年だったでしょうか？
感染症対策をしながら・・・ではありますが、学校行事ができ、みなさんの楽しそうな笑顔を見られてよかったなあと思います。
冬休みもしっかり体調管理をして、元気に新年を迎えましょう。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

	一番多い飛沫感染	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。	抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。	・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 ・空気が乾燥するとのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。	・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。
	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
インフルエンザ	<p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。</p>			<p>アルコール消毒も効果あり</p>	
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	<p>（ほとんど経口感染） ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 ・感染した人が調理したものでうつります。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</p> <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p>	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>	<p>抗ウイルス薬はありません。 ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 ・1～2日で自然に治ります。</p> <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p>	<p>・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</p>	<p>・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</p> <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

おすすめの飲み物



- ・緑茶、ウーロン茶、紅茶
お茶に含まれるカテキンの抗菌作用で、ウイルスが体内に侵入するのを防げます。
- ・白湯（お湯を少し冷ましたもの）
体を温めて、免疫力を高めてくれます。
- ・ココア
カカオポリフェノールには、免疫力を高める作用があります。また体を温めてくれます。

一年間の疲れが出やすいこの時期だからこそ！！
温かいものを飲んでほっと一息つく時間を作ってみませんか？
笑顔で今年1年をしめくりましょう♪



笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



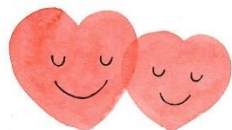
記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

こころの相談室



2 学期も終わりですね。

みなさんにとって、冬休みは楽しみですか？

コロナがだいぶ落ち着いてきたかなと思っていたら、変異株が出てきて、いつになったら終息するのだろうとまだまだ不安は尽きませんね。

それでも、様々なメディアを通して、クリスマスや年末年始を前に多くの人々が楽しそうに過ごしている様子が目につくようになってきました。

そんな時、「自分はそうでもないな。」なんて思うと、自分だけが取り残されたような気持ちになってしまうものです。

家族や友だちと一緒にいても、満たされないような思いを抱えてしまうこともあると思います。

そんな時はその思いをどうか一人で抱え込まずに誰かに話してください。

一人に話してみても、聞いてもらえないと思っても、また別の誰かに話してみようとしてください。

あきらめないでください。

きっと誰かがあなたの思いを受けとめてくれます。

同じ思いをしていない人にわかるわけがないと思わないでください。

必ずわかろうとして聞いてくれる人はいます。

私もみなさんの思いを受けとめたいと思っています。

でも、これから始まる冬休みの間は私もお休みです。

「誰かと話したいのに、どうしたらいいの？」と思うこともあると思います。

そこで、みなさんにとって身近な SNS 相談を受けている団体を紹介しておきます。

3 学期にまたみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。

良い年をお迎えください。

○NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア

LINE、Twitter、Facebook、チャット

「こころのほっとチャット」

○NPO 法人 あなたのいばしょ チャット相談

○NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク

LINE「生きづらびっと」 Twitter よりぞいチャット

○NPO 法人 BOND プロジェクト

10代 20代の女性のための LINE 相談

スクールカウンセラー 丸岡 先生