

ほけんたより12月

浦和西高校保健室 平成30年12月発行



冬本番です!

今年も残すところわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか?

今月は、1年で一番日が短い「冬至」今年の冬至は12月22日です。

暦では冬の真ん中と言われますが実際には冬の寒さはここからが本番です。すっかり寒くなり、空気も乾燥しています。インフルエンザや感染症の流行と時期が重なりますので、手洗い、うがいを励行し、2年生の皆さんは沖縄修学旅行を控えていますから体調管理には十分気をつけましょう。受験生は、冬休みには受験当日のスケジュールに合わせた生活に切り替えましょう。残り1ヶ月、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてください。

ノロウイルスの感染性胃腸炎、食中毒に注意!!

ノロウイルスによる感染症は、11月頃から増え始め、12月~1月が流行のピークとなる傾向があります。食品の十分な加熱や手洗いをしっかりしましょう。



★ノロウイルスとは?

- 人の腸内でのみ増殖
- 生かきなどの貝類からの感染が知られていますが、感染者の吐いたものや便からも広がり、感染力が非常に強いことが特徴です。

ノロウイルスに感染すると・・・



【主な症状】

吐き気・おう吐・腹痛・下痢・発熱

(風邪に似た症状)

(38℃以下)

【潜伏期間】

通常24~48時間(平均すると36時間くらい)

※感染していても症状の出ない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。



知っておこう!不感蒸泄(ふかんじょうせつ)のこと

＊じつは冬も大切＊

水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です



不感蒸泄とは

排尿や発汗などといった目で見えて感じ取れる排泄(有感蒸泄)とは違い、私たちが感じることなく皮膚や呼吸から蒸散する水分のことをいいます。

皮膚や粘膜から失われるのが全体の80%、呼吸から失われるのが残りの約20%だと言われています。

【冬でも起こる脱水】

- 冬のジンワリ乾燥から脱水が起こる第一の理由は、からだの周囲の環境の変化。その最も大きな要因は冬の気候(低温度=乾燥)です。私たちの体の水分量のうち4~5%失われると、めまいや疲労感などの脱水症状が現れるとされ

ています。乾燥による不感蒸泄では、電解質の喪失は少ないため、コップ1杯の水を補うだけでもリスクを減らすことができます。ただし、「冬のジンワリ乾燥からの脱水」は自覚しにくいので喉の渴きを覚える前にこまめな水分補給を行ってください。



スポーツ振興センターの申請忘れ・・・ないですか?

4月から11月までのケガや3年生で1年生時のケガの書類を持っている人は、至急保健室へ提出してください。ケガの書類の有効期限は2年間です。特に3年生は時効にならないように注意してください。

最近「医療等の状況」(病院で病名や保険点数など記入してもらう用紙)の記載ミスがあり、書類が返送されてくるケースが多くなりました。

病院で書いていただいた後は、「氏名」「生年月日」「ケガの部位・・・右足をケガしたのに左足になっていないか」等確認をしてください。

もし、間違いがあったら、二重線で訂正印が必要ですから病院で訂正していただいでください。