

レインボー

2012/12/18

岡山操山高等学校

生徒保健委員会

安東ひまわり 高木瑞穂

杉本友輝 中西理蘭

食中毒(ノロウイルス)注意報発令中！！

ノロウイルスによるとみられる感染性胃腸炎が流行の兆しを見せています。

過去10年で最も流行した2006年に次ぐペースで患者が増加していて、例年12月中にピークとなることから、厚生労働省は11月27日、感染防止策をまとめ都道府県などへ注意喚起しました。

ノロウイルスに感染すると、24~48時間の潜伏期間の後、嘔吐や下痢を繰り返し、多いときには1日10回以上にもなります。通常は1、2日で落ち着きますが、子どもや高齢者を中心に脱水症状が心配され、持病の悪化につながることもあります。

感染経路としては、まず、ウイルスを含む生がきなどを食べることが挙げられます。

また、冬場は乾燥した便や嘔吐物が舞い上がって口に入ることも多いです。感染しても症状の出ない人がおり、気づかないうちにウイルスをばらまいてしまうことがあるので注意が必要です。

ノロウイルス感染防止のポイント



- * トイレに行った後、帰宅後、料理の盛り付け前などには必ず手洗い！指先から肘までを石鹸で丁寧に洗う。
- * タオルの共用はできるだけ避ける。
- * 調理器具を塩素液または熱湯で消毒する。熱湯消毒は85℃で1分以上が有効。
- * 患者の嘔吐物やおむつは使い捨ての手袋やマスクをつけて処理し、ビニール袋に密閉して入れる。

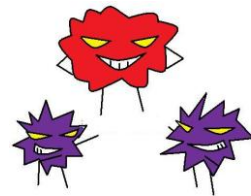
ノロウイルスとは？

感染性胃腸炎の代表的な原因ウイルス。

人の腸に感染して便などとともに大量に排出される。

感染力が強く、10~100個の粒子が人体に入るだけで

感染する。特定のタイプの感染で獲得した免疫が役に立たず、短時間で別のタイプにくり返し感染することもある。主症状は、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱で、通常は1、2日で回復する。



<山陽新聞 11月28日(水)より引用>

風邪、インフルエンザにご用心

最近寒い！寒すぎる！

そんな今の季節は風邪とインフルエンザが流行する季節です、え？風邪やインフルエンザになると学校休めて嬉しい？



そんなことはありません！！

風邪もインフルエンザも超つらいんです(↑ω↑)。

特にインフルエンザは、高熱が出るし、ふつうの風邪より症状が重いんです。とにかくつらいのです！ということで、風邪、インフルエンザを防ぐために次のことを心がけましょう。

① 手洗い・うがい

聞き飽きたと言う人も多いかもしれません。

ですが、やってない人結構多いのでは(^ω^)?

ちゃんとやりましょうね(^言^)。



② 換気

え？寒いから嫌？それじゃあ、部屋の中にたくさんのウイルスが舞っているのを想像してみてください…おぞましいですね(^ω^)。なので、きちんと換気しましょう。

③ 適度な温度・湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好みます。乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器や濡らしたタオルをかけておくなどして、湿度を保ちましょう。(適度な湿度は50~60%)

④ 人ごみを避ける

咳の飛沫は約2メートル以上飛びます。マスクを着用するなどして予防することをお勧めします。

⑤ 栄養と休養を十分にとる

十分な休養と栄養をとり、規則正しい生活を心がけて、体力や免疫力を高めましょう。健康状態が悪いと、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

これらの対策を心がければ、風邪やインフルエンザにかかりにくくなるはずですよ。

また、インフルエンザの予防接種も受けておいたほうが良いでしょう。

それでは、健康に気をつけて、よい冬休みを(^ω^)

ウイルスに
負けるな！



1年生 LHR が行われました！

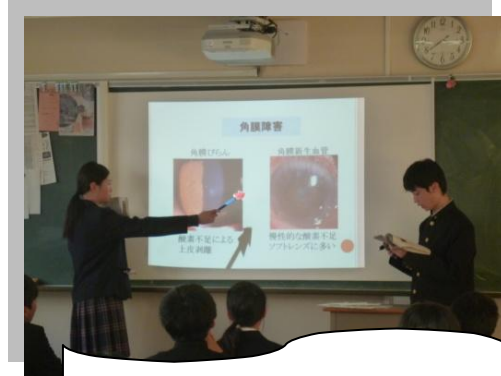
あなたの目は大丈夫！？

10月に1年生に対し「自分の目について知りたいことは？」のアンケートを行いました。答えとして最も多かったのは、視力の維持でした。本校の1年生は他の学年や全国平均に比べて「裸眼視力1.0未満の人が多い」という結果が出ています。また、「目を酷使している」と感じている人が、全体の7割に上っています。

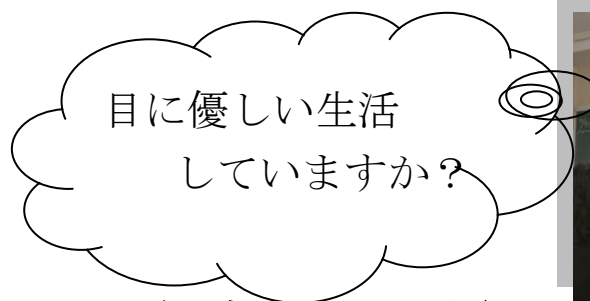
そこで、11月6日（火）に1年生に対して「目の健康」についての保健LHRをしました。保健委員が各教室に整備されたプロジェクターを用いた授業を行いました。「普段から目をととても酷使しているのだな」と実感できるまばたきの回数計測や、疲れた目をリフレッシュする目の体操などを行いました。私達は、パワーポイントのアニメーションを工夫して、楽しく授業を行うことができました。普段は座って授業を受ける立場にいますが、初めて教壇に立ち教える立場になる体験ができました。1年生のみなさん、いかがでしたか？



みんな、積極的に授業に参加してくれました。



オリジナル指し棒を作ってわかりやすく説明したよ♪



目に優しい生活
していますか？



目は大切なじゃ！



2年生LHRが行われました！

あなたの歯は大丈夫！？

同じく11月6日（火）7限に2年生に対して「歯の健康」について保健LHRを行いました。2年生の保健委員が企画・運営して行われました。みなさんの記憶にも新しいのではないのでしょうか？2年生全員を対象に、武道場で行いました。

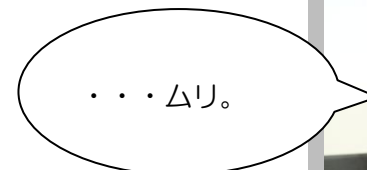
はじめにパワーポイントを用いて、歯の大切さや8020運動、歯の病気、また歯を守る方法などについて説明をしました。



♪
こきざみに
みがくのよね
♪

その中には保健委員が前に出て、歯の模型を片手に歯磨きの実演をした場面もありました。正しい歯磨きの仕方を映像とともに、みなさんにお伝えしました。

最後には寸劇を用いて、歯が折れた時の緊急時の対処方法について説明しました。



...ムリ。



歯・・・
戻せる??

今回の保健LHRが、みなさんが歯の重要性について再認識する機会になっていたら嬉しいです。これからも毎日の丁寧な歯磨き、そして定期的なメンテナンスを行い、60数年後の80歳のときに歯を20本保てるように頑張っていきましょう。



illust. by u