

にこのび2月



日之影中学校 保健だより



令和6年2月9日
日之影中学校保健室
山本 早央里



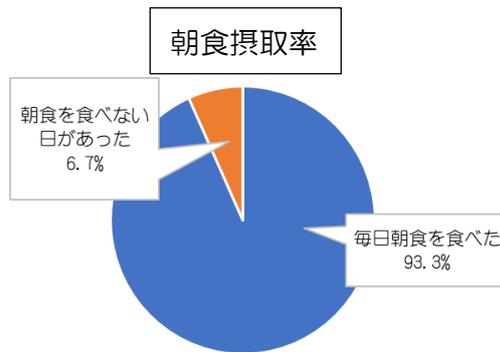
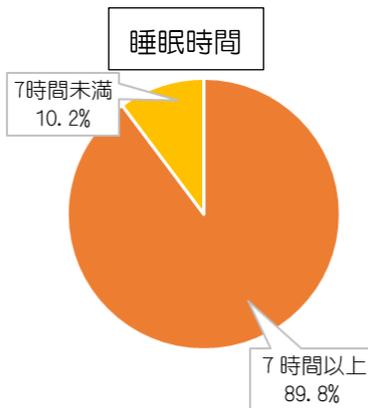
空気が乾燥し、インフルエンザや胃腸炎など感染症にかかる人が出てきています。しっかり感染対策はできているでしょうか？感染対策のため、手洗いや手指の消毒のやりすぎで手が荒れてしまっている人もいるかもしれません。しっかり感染対策をしつつ、保湿クリームでのケアも忘れずに。



第2回すこやか週間が行われています



2/8（木）～2/14（水）の7日間は「第2回すこやか週間」です。10月に行われたすこやか週間の取り組みを覚えていますか？7時間睡眠の達成率は89.8%、朝食摂取率は93.3%でした。今回は、前回よりも100%に近づく結果になると嬉しいです。



日之影町の小学校でも同じ取り組みが行われています。家族みんなで協力してチャレンジしてみてください。

保護者の皆様へ

2/8（木）～2/14（水）は、定期テスト前の部活動停止期間でもあります。普段より家で過ごす時間が多くなりますが、スマホやタブレットを触って過ごすのではなく、学習や読書、家族でゆっくりと時間を過ごすなど、メディアから離れた生活ができるよう、声掛け等をよろしくお願い致します。チャレンジシートに「保護者の方からひとこと」の欄を設けています。すこやか週間の取り組みの様子を、ひとことでも記入していただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願い致します。

よろしくお願いします



感染性胃腸炎にご注意を…

2月に入り、「胃腸炎」で欠席をした人が数人いました。胃腸炎の原因は、ストレスや薬剤、アレルギーなど様々なものがありますが、特に気を付けたいものは「ウイルス」や「細菌」が原因で発症する「感染性胃腸炎」です。



●主な症状

発熱、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、お腹の張りなどの症状を引き起こします。

一般的にウイルスによるものは吐き気や嘔吐症状が強く、細菌性のものは下痢や腹痛などの症状が強く現れる傾向にありますが、症状には個人差があります。



●予防

最も基本的な予防方法は手洗いです。調理や食事の前や排便後等は石けんと流水で十分に手を洗い、手洗い後は清潔なタオルで手を拭きましょう。ハンカチ等の共用は×。

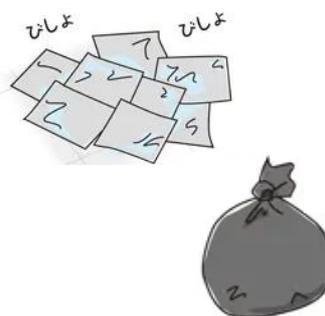


●感染したときは…

基本は症状に合わせた対症療法となります。嘔吐や下痢の場合には、脱水にならないよう、こまめな水分補給をしましょう。

●汚物の処理法

- ① マスク、手袋を着用する。
- ② 汚物の上に布、キッチンペーパー、新聞紙等を広げて置き、次亜塩素酸ナトリウム（ペットボトルキャップ2杯分（10ml）の塩素系漂白剤を500mlの水で薄めたもの）をかける。
- ③ 汚物を布や新聞紙ごと袋に入れて縛る。
- ④ 汚れた場所も次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。



●室内の消毒は…

- ① 500mlの水にペットボトルキャップ1杯分（5ml）の塩素系漂白剤を入れ、次亜塩素酸ナトリウムを製作する。
- ② 布やキッチンペーパーに次亜塩素酸ナトリウムを含ませて、消毒をする。（特に、水道、トイレ、ドアノブ、洗面台）
- ③ 金属部分は10分くらいでふき取りをする。（金属部分が痛みます）

小児生活習慣病に要注意

保健センターの管理栄養士さんより、小児生活習慣病予防検診の結果、「日之影町の子どもたちは、血圧が高い子が多い」というお話がありました。子ども時代の生活習慣は、成人してからの生活習慣病に繋がっていきます。成人1人1日当たりの摂取量の目標は、男性7.5g未滿、女性では6.5g未滿と設定されています。いつもの食事にどのくらいの塩分が含まれているか、少し、塩分について意識してもらえるとありがたいです。

今月のひとこと：バレンタインに向けてクッキーを作りました。味は想像にお任せします。

