

# ほけんだより 12月

平成24年12月11日 南部小学校 保健室



## かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎に注意!

毎年、秋から春にかけて流行する感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎、ノロウイルス感染症なども）。今年はその勢いが強いようで、すでに県内でも流行している地区があります。寒河江市内の小・中学校ではまだ流行しているところはないようですが、本校では11月から12月にかけて、3名が感染性胃腸炎にかかっています。感染力がとても強い病気ですので、注意していきましょう。医師より「感染性胃腸炎」「ウイルス性胃腸炎」等の診断を受けた場合は、「**出席停止**」となります。医師の指示を守り、しっかり治るまで家でゆっくり休んでください。

### <どんなふううつるの？ 症状は？>

感染した人の便や嘔吐物（はいたもの）、貝類などの中にウイルスがあり、それにふれたり、貝を食べたりして、人の口から体の中に入っていきます。

体の中に入ると、腸で急激に増え、その後1～2日で嘔吐、はき気、腹痛、発熱、頭痛などが出てきます。

普通は3日くらいで治りますが、ウイルスは1週間くらい感染した人の便の中に入っています。

### <よぼうは？>

- ①手洗い・食事の前はせっけんでていねいにあらう。
- ②カキ貝などの生食はできるだけさける。
- ③胃腸炎にかかった人の嘔吐物や便の始末は、手袋やマスクをつけて。
- ④嘔吐物や便の消毒は塩素系漂白剤をうすめて使う。  
(1ℓの水に原液をキャップ1ぱい)
- ⑤生活リズムをととのえ、抵抗力をアップさせる。

### てあら じょうずな手洗いのしかた知っているかな？

① みずなが 水を流しながらよく洗う



② せっけんをあわだて、手のひらをこすりあわせるように洗う



③ てのこうも 手のこうもこすり洗いする



④ ゆび 指のあいだを洗う



⑤ おやゆびで 親指と手のひらをねじり洗いする



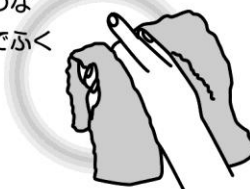
⑥ ゆびさき つめ 指先や爪のあいだを洗う



⑦ てくび わす 手首も忘れずに洗う



⑧ 石けんをよく落とし、せいけつなタオルでふく



# おなかの不調をふせごう

寒さも本格的になってきました。暖房も入っていますが、廊下や体育館などはかなり寒いと感じます。保健室に「おなかがいたい」とやってくる人も多く、感染性胃腸炎やかぜでは・・・と思われる人もいますが、中には、『体が冷えているため』と思われる人もよくみられます。暖かい下着を着ていない、ミニスカート、穴あきジーパン、アンクルソックス・・・見ていて寒そうだなあと感じる人も少なくありません(-“-)。とても今風でかっこいいのですが、学校はとても寒いので、しっかりと防寒の服装をしてくるようにしましょう。

おなかが弱い、よく腹痛を起こす人は、下の記事（健康教室 12月号「東山書房」）を読み参考にしてください。

## ■寒さやストレスによる「おなかの不調」を防ごう

寒いときには、スープや鍋料理など、温かい食べ物が恋しくなりますね。おなかの不調の対処法を知って、冬も元気にすごしましょう。

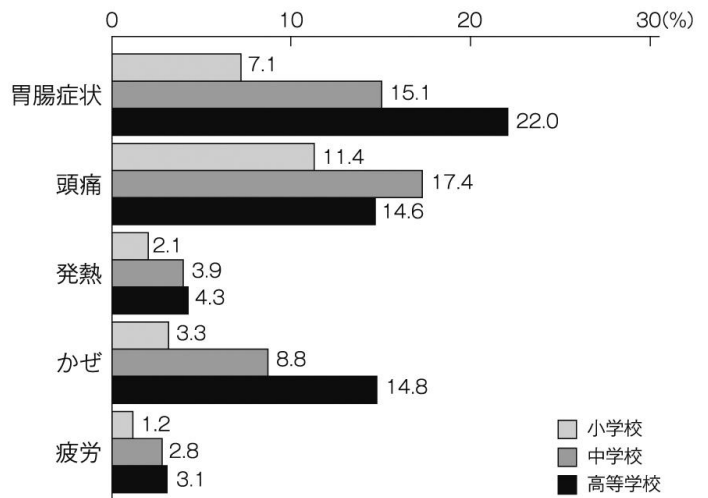
### 1 おなかの不調

寒いときやテストで緊張したときに、おなかの調子が悪くなって困ったことはありませんか？ おなかの不調は、おなかを温めることで楽になることも多いようです。

おなかに手をあてて、手の温かさが気持ちいいと感じたら、おなかが冷えています。おなかを温めて、体調アップを図りましょう。

※吐き気を伴ったり、ひどい下痢が続いたりする場合は、病気が原因のことが多いので、早めに医師の診察を受けましょう。

図 救急処置内容別：保健室利用者数の割合 (H18)



(財)日本学校保健会「保健室利用状況に関する調査報告書—平成18年度調査結果」、2008を参考に一部抜粋して作図)

—「寒さやストレスが原因で、おなかの不調がおきるメカニズム」—

寒さやストレス

↓  
血めぐりが悪くなる

↓  
腸の働きに必要な酸素や栄養分などが届かない

↓  
腸の働きが低下

↓  
下痢・便秘・痛みなどの不調がおきる



### ●「温性」の食べ物で温めよう●

中国では食べ物を「熱・温・平・涼・寒」の5つに分けています。

〈熱・温＝からだを温める食べ物の例〉  
ネギ、ショウガ、ニンニク、玉ねぎ、にんじん、ニラ、アジ、サバ、イワシ、海老、くるみ、栗、鶏肉、唐辛子、黒砂糖、紅茶など

特にショウガは、胃液の分泌を促し、腸を整えるなど、さまざまな作用があり、お薦めです。同じ食材でも、煮たり焼いたり天日干しにするなど、熱を加えることで、からだを温める効果がでてきます。



## 2 おなかを温める方法

### 1) 外側から温める

#### ①衣服などで温めよう

腹巻をしたり、マフラーやコートをおなかの上において温めましょう。手軽に使える温熱シートの利用もお薦めです。

おなかだけでなく、腰や血流量が多い太ももを温めると、全身が早く温まります。

#### ②お風呂で温めよう

気持ちいいと感じる約40度のお湯に、ゆっくり浸かりましょう。

かぜ気味のときなどは、足浴だけでもすると血めぐりがよくなり、冷えが解消されます。

### 2) 内側から温める

#### ①温かい飲み物や食べ物で温める

外の寒さがきびしい時季には、朝食で野菜スープなど、温かい汁物を食べて出かけましょう。夕食も鍋物などがお薦めです。

#### ②冷たい飲み物を取りすぎない

最近は、寒い季節でも暖房が普及しています。つい、喉ごしのよい冷たい飲み物を飲んでいませんか？ おなかの不調が気になるときは、冷たい飲み物は避けましょう。

からだの外側からも内側からもおなかを温めて、おなかの不調を防いで、寒い冬も元気にすごしたいですね。