



令和4年11月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室



みなさんこんにちは、11月になりました。朝が冷え込み、起きるのがつらくなってきましたね。起きられなくて、遅刻ギリギリの時間に家を出て、急いで自転車をこいでいると交通事故に巻き込まれてしまうケースがあります。目覚ましアラームを少し早めにセットして、朝は余裕をもって通学してください。また、これからの季節は特にかぜやインフルエンザ、胃腸炎なども流行る時期です。引き続き、手洗いうがい、適度な水分補給をしっかりと行いましょう。のどを乾燥させないことは病気を予防するにあたってとても大切なことです。

## 冬に多い“ノロウイルス感染症”

症状について・・・嘔吐、腹痛、下痢などの症状があったらノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。感染力が強く、予防することが難しい病気です。

感染予防のために・・・①手洗いは外出先から戻った時、トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石鹸で手を洗いましょう。

②吐いてしまったら、直接手では触らないように気を付けて、ティッシュペーパー、捨てられる布などできれいにふき取りましょう。吐いたところは塩素系の漂白剤（ハイター、ピューラックス等）を100倍に薄めて拭き、時間を置いて水ぶきしておきましょう。

③入浴は症状があるときは順番を最後にするか、シャワーのみにしてお尻は洗いねいに洗いましょう。

④家族や他の人とタオルの共用はしません。



対処法について・・・嘔吐と下痢により、“脱水症状”になりやすいので水分を十分に摂取します。体力の消耗も激しいのでしっかりと休養を取ることが大切です。水分を摂取する際は糖分の多く含まれたジュースは控え、スポーツドリンクや経口補水液を中心に摂取しましょう。

また、水分をとることができない、激しい腹痛、血液の混じった下痢がある、数日以上の下痢、嘔吐症状がある場合は内科や消化器内科を受診するのが良いでしょう。



## ～マスク習慣で増えてきている口呼吸～



現在、今までに経験のない長時間のマスク着用のせいで、息苦しさから口呼吸になる人が増えているのではないかと考えられています。空気の最初の入り口となる鼻には、外からのほこりや細菌



などの侵入を防ぐフィルターとしての機能や、体内に入る空気の温度と湿度を調節する機能、細菌などの異物が侵入したときには、それを排除する免疫機能があります。しかし、こうした鼻の機能を使わずに口呼吸をしていると、外気が喉や肺へ送られるので、細菌やウイルスなど乾燥を好む病原体に感染しやすくなってしまいます。また、口呼吸によって口腔内が乾燥した状態が続くと、唾液の分泌が減り、口腔内の自浄作用（自然に生じる洗浄力のこと）が低下してむし歯や歯周病になりやすく、口臭の原因にもなります。そしてもう一つの弊害はマスクを着用しているときと、していないときに比べて、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度や体感温度が上昇します。マスク着用時は呼吸が浅くなり、酸素を十分に取り込めない状態になる人も増えています。さらに、口呼吸の習慣が身につくと、長期間鼻を使わない状態が続くと嗅覚の衰えも懸念されます。本来、呼吸は無意識で行うべきものですがマスク習慣が身についたコロナ禍においては、意識した呼吸が求められます。生活様式も変わる中意識しなくてはならないことが多くなってきましたが、自分の健康のために一つこれも意識していけると良いですね。

## 保健室からお願いです

だんだんと寒さが厳しくなってきますね。窓を開けている時間が辛くなるかもしれません。（特に窓側の席に座っている人）けれど、インフルエンザなどのウイルスは乾燥した空気が大好きです。換気をお願いします。保健委員会（中学生）・保健体育委員会（高校生）の生徒は必ず休み時間ごとに教室の全部の窓を開ける仕事をお願いします。窓側の人も少し我慢して協力してくださいね。

### 《保護者の皆様へ》

お子様がインフルエンザ等の感染症にかかり、医師から「出席停止」といわれた場合の学校への手続きです。

①本校（担任）に連絡

②出席停止期間休養後、登校時に担任から渡される

本校指定の「治癒証明書」を記入し、担任に提出

（治癒証明書は本校のホームページからダウンロードが可能です。）

※病院に行って書いてもらったり、わざわざ本校に取りに行く必要はありません。

※インフルエンザワクチンで抗体ができるのは、接種後2週間経ってからです。接種を考えている人はなるべく早めに受けておきましょう。



### インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで