

# ほけんだより

厚木市立玉川中学校  
保健室 No. 8  
平成30年12月10日発行

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。12月になると、ひんやりと急ぐ気持ち先だつ、落ち着かないような... そんな感じがしてしまいます。

さて、今年の冬は暖冬と言われていいますが、それでも冬の寒さは、これならかき耐え、油断して風邪をひかないようにしようね。年末に向け、健康な状態での一年の締めくくりをしたいものです。

これらの季節  
インフルエンザも心配な  
ところですが...

冬に多.. 感染症のひと

## ノロウイルスの 感染性胃腸炎に注意!!

のどが痛い...  
投票中に訴えフォームに、必要だと  
保健室からマスクをお貸しした。  
でも、その後... 数時間後にはマスクを  
かき、現状...  
訴えフォームと、自分の健康を守ると  
する意識はあっても... 予防

厚木市内の中学校で  
インフルエンザによる学級閉鎖... が出ています。

### インフルエンザのABC

知っているか?  
A B C  
今年の流行は...?

**A型** .....  
インフルエンザらしい典型的な症状が  
一番出やすい型。変異しやすい  
ので、この免疫がそれに追いつかず、繰り返しかります。

**B型** .....  
A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」  
率が高く、胃腸炎に似た消化器  
症状のある人が多いです。  
しばしば流行を見せられます。

**C型** .....  
かぜに似た症状が出ますが、  
大きな流行は起こしません。



吐き気、おう吐



下痢、腹痛

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かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12~1月は流行のピークです。ノロウイルスはとくに感染力が強いのが特徴です。

### どのように感染するの?

- ほとんどが経口感染です。
- 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
- 人の接触が多いところやウイルスを吸いこんで、直接うつります。
- 感染した人が調理したものがうつります。
- ウイルスに汚染された二枚貝の、十分に加熱していないものを食べてうつります。

### かかってしまったら

- 抗ウイルス薬はありません
- 脱水症状を起し、体力を消耗し、ひどい場合には、水分と栄養の補給は十分に。
- 1~2日で自然に治ります。

### 気をつけること

- 便や吐しゃ物は乾く前に、塩素系漂白剤で消毒し、しっかりと換気!

### 予防

- 食事の前とトイレの後には必ず手を洗おう!
- 食品はしっかりと火を通し食べよう!
- 感染した人の吐しゃ物の処理は、しっかりと行おう!
- 床は必ず取り除き、塩素系漂白剤で消毒し、しっかりと換気!

## お風呂の効果って? ゆず湯も...

今年の冬至は  
12月22日です。



寒い日にお風呂に入ると、じわ~とあたたまって幸せな気持ちになりそうですね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

冬至には、ゆずと湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があります。体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずが肌荒れする場合も、心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りでも、十分リラックスできますよ!!

一年で一番昼間が短い冬至は、曆では、冬の中と言われます。

## 冬でも脱水?

脱水症状は夏だけではないって、知っていますか? 冬も、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状があるのでしょうか?

体の水分は、汗をかかなくても、皮膚の呼吸から、どんどん外へ出ています。1日に、体重(キログラム)約15mlもの水分が出ていくと言われています。

えっと... 体重が50kgの時... x15ml... 750ml!!

冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は、要注意!

### 生活の中の給水ポイント

- 起床時
- 二時頃
- お風呂に入った後
- 寝る前



家族のみんなも水分をしっかりと!