

ほけんだより 1月

No. 9
波崎柳川高校
保健室

「夜眠れなくて・・・」と保健室を訪れる人が最近多いです。よく聞くと、夜ふかしなど冬休みに生活リズムが崩れていた人もちらほら。屋はちょっと眠くても頑張って、夜は早めに床につきましょう。受験生も朝方の生活がおすすめです。

インフルエンザ・ノロウイルスの感染に注意しましょう！

冬休み中、ノロウイルスなどの胃腸炎やインフルエンザにかかった人もいます。1月になり、新型インフルエンザも増加しています。十分予防に努めましょう。

インフルエンザ

症状：急激に発病，38～40℃の高熱，頭痛，全身痛，悪寒や倦怠感が強い
 予防：うがい，手洗い（全ての感染症の予防に！），人混みを避ける，マスクの着用，こまめな換気（乾燥しやすい部屋には加湿器を）
 かかってしまったら：すぐに医療機関を受診し，安静にすること。
 解熱後2日を経過するまでは出席停止となります。
 【鼻をかんだティッシュの捨て方に注意！】
 必ず蓋付のゴミ箱に捨てるか，袋に入れ密封して捨てるようにしましょう。
 乾いてしまうと，空気中にウイルスが舞い上がり，感染を広めます。



ノロウイルス

特徴：カキなどの二枚貝の食中毒原因ウイルス。感染力が強く，患者との接触感染より流行する。
 症状：吐き気や嘔吐，下痢や腹痛，発熱
 潜伏期間：感染してから1～2日
 経過：ほとんどの場合1～2日で改善する。（便からウイルスは2～3週間は排出されます）
 予防：トイレの後，食事前にはしっかり手洗い。便や吐物の正しい処理，消毒
 【便や吐物の処理は念入りに！】
 ①手袋，マスク，エプロン等を着用する
 ②汚染場所には人を近づけない
 ③嘔吐物，下痢便は，雑巾等でしっかり拭き取る
 ④使用した雑巾等はビニール袋に入れて密封し捨てる
 ⑤嘔吐物が付着したところは0.1%次亜塩素酸ナトリウム（ハイターで可）を浸した布で拭く
 ⑥処理後は手洗いをする
 ⑦窓を開けるなどして換気する



ウイルスに負けないからだをつくろう！

病気にかかりにくい！免疫力・抵抗力アップのビタミンは？

ビタミンA

ウイルスや細菌をバリアする皮膚や粘膜を強くして，健康な状態にしてくれます。野菜から得るビタミンAは油と一緒にとると吸収されやすくなります。ニンジン，ホウレンソウ，レバー，うなぎなど

ビタミンB6

タンパク質からエネルギーや筋肉，血液をつくるときに必要な栄養素で，健康な皮膚をつくれます。からだの疲れをとる効果があり，免疫力を高くしておくために大切な栄養素です。バナナ，ニンニク，マグロ，カツオ，レバー，納豆など

ビタミンC

からだの細胞どうしをつなぐコラーゲンをつくる働きを助けて，抵抗力を高めてくれます。ストレスによる免疫力の低下を防ぐ働きもあります。ビタミンCは体内にためておけないので，こまめにとりましょう。ミカン，イチゴ，ブロッコリー，トマト，柿など

ビタミンE

からだの中には活性酸素という細胞を傷つける物質があり，ビタミンEにはこの働きを押さえる「抗酸化作用」という働きがあります。血液の流れをよくして，免疫力を高めます。カボチャ，アーモンド，アボカド，さんま，植物油など



抗インフルエンザウイルス薬×ドリンク剤

インフルエンザを早く治したいから，薬の他に市販のドリンク剤の力も借りようと考えているあなた。ちょっと待って!! インフルエンザの治療に使われる，タミフルやリレンザなどの抗ウイルス薬と，市販のドリンク剤やかぜ薬をいっしょに飲むと，含まれる成分の影響で異常行動を起こす可能性があることが分かりました（参考：2009年12月26日付 朝日新聞）。

薬は，水かぬるま湯で飲むこと。処方された薬を飲んでいるときは，それ以外の薬や栄養剤を自己判断で飲まないこと。薬を飲むときの鉄則を守ることが，早い回復への近道です。