

2月

ほけんだより

令和6年 2月7日(水) 河口湖南中学校 保健室

2月と言えば日本では「節分」が有名ですね。節分に行く豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て追い払う行事です。また、「一年間健康に過ごせますように」という無病息災の願いも込められています。皆さんの健康がこれからもずっと続くことを、保健室でも願っています。

また、今月は3年生を送る会に期末テストとやる事が沢山ありますね。忙しくて大変なことも多いと思いますが、基本的な感染症対策等をおろそかにせず、自身のところとからだの健康管理を行いましょう。

意外と知らない！

感染性胃腸炎は アルコールだけじゃ予防できない！？

細菌感染

ウイルス感染



そもそも感染性胃腸炎ってどんな病気？

感染性胃腸炎とは、ウイルス・細菌などの感染により発症する病気の総称です。感染性胃腸炎は年間を通して発生しますが、基本的に夏は細菌性の胃腸炎。冬はウイルス性による胃腸炎が流行します。

【代表的なもの】

細菌：カンピロバクター・サルモネラ菌・病原性大腸菌(O157)

ウイルス：ノロウイルス・ロタウイルス

胃腸炎のウイルスにアルコールが効かない理由

胃腸炎を引き起こす(主に)ウイルスたちは、アルコールに対する抵抗力が強く、アルコール消毒による予防や嘔吐物処理には感染予防の効果がほとんどありません。適切な方法で感染症対策及び、嘔吐物処理をしないと、集団感染を引き起こしてしまいます。

正しい感染予防法



一番の感染予防はやっぱり「手洗い」

ウイルス性の胃腸炎は、手に付着したウイルスが口に入ってしまうことが主な感染経路です。そのため、こまめに手洗いをして、付着したウイルスを洗い流すことが感染予防対策の基本となります。アルコール消毒のみでは効果がないので注意しましょう。

正しい処理方法



嘔吐物の処理には「次亜塩素酸」を使用しよう！

嘔吐物の処理にはアルコールではなく、次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)を使用します。使用する時は直接嘔吐物にかけるのではなく、嘔吐物を新聞紙などで処理したあと、水で薄めてタオルやペーパーで拭き取りましょう。次亜塩素酸を撒いた状態で10分ほど放置することで、消毒効果が高まります。またウイルスたちは、嘔吐物と一緒に出されると、すぐに風に乗って空気中を漂います。皆さんの前で友達や家族が嘔吐してしまった時は、1番に換気をするようにしましょう！

※次亜塩素酸には強い塩素が含まれているため、手に触れるとただれ、衣服に付くと脱色してしまいます。次亜塩素酸による消毒が必要な時は、大人を呼んで大人にやってもらいましょう。

あなたの「こころの温度計」は何℃ですか？

{ 2月の健康目標：心の健康を保とう }

皆さんの心には感情という名前の「こころの温度計」があります。その「こころの温度計」は、時に爆発するほどイライラしたり、全く動なくなってしまうほど気分が落ち込んだりします。今の自分の「こころの温度計」が何℃なのか、考えてみませんか？また、どんな行動や言葉かけをすると、「こころの温度計」が上がったり下がったりするのか、考えてみましょう。

自分のこころは今何℃なのか色を塗ってみよう！



こころの温度計 参考指標

健康教室2月号より

温度	こころの表情	今どんな気持ち？	温度	こころの表情	今どんな気持ち？
0℃		少しでも強い言葉や否定されてしまうと絶望してしまうほど悲しい気持ち…自分が嫌い	60℃		ちょっとしたことで楽しくなっちゃうくらい超ご機嫌！今日も学校楽しいね！
10℃		どんな言葉をかけられてもマイナスに考えてしまう…立ち直るのに時間がかかるかも…	70℃		特定の人とは楽しくできるけど、そうじゃないと冷たい態度をとってしまう
20℃		もう何もかもが嫌な気分…心配されると余計落ち込んでしまうから関わらないで…	80℃		ちょっとでも嫌なことがあると友達や家族にも強い口調になりそう
30℃		誰かと話すのが億劫なくらい嫌な気分…一人になりたいから話しかけないで…	90℃		自分の思い通りにいかないとイライラ…物に当たったり暴言吐いたりしちゃう
40℃		楽しく友達とお話できるけど、ちょっと嫌なことがあると色々考えちゃう	100℃		話しかけてくる全ての人にイライラ！話しかけないでよ！見てわかるでしょ！
50℃		誰と話していても気分はハッピー！楽しく授業や部活ができそうな予感	150℃		物を壊したり、暴言を吐いたり、飛び出したり…自分を制御できない状態



皆さんの「こころの温度計」は何℃でしたか？日によって「心の温度計」の温度は上がったり下がったりします。「今日は30℃だけど明日は80℃…」なんてこともあるでしょう。それほど、人間の感情は豊かで正直なのです。その正直な感情を、せめて自分だけは優しく受け止めてあげましょう。そして友達や家族にも「こころの温度計」があることを理解し、どの温度でも優しく広い心で接してあげられるゆとりが持てるようになるといいですね。



スクールカウンセラー深谷先生より、湖南中の皆さんへ

皆さんの「こころ」と「からだ」はつながっています。からだがつらくなると、こころもつらくなることがあります（その逆もあります）。ずっと頑張り続けていると、からだもこころも疲れてしまいます。からだをほくして、こころもゆるめてあげましょう。ここでは、おすすめのリラックス法を紹介します。



「こころのタネ」（健康おきなわ21）より

【筋弛緩法のやり方】

- ①両肩にギュ〜っと力を入れて、肩をあげましょう。（耳に肩が付くくらいがベスト！）
- ②力を入れた状態のまま、姿勢をキープし10秒間数えます。
- ③力を抜いて肩を下ろします。15〜20秒間、力が抜けて緩んだ状態を味わいましょう。

ほかにも、腕や手の筋弛緩法や腹式呼吸法などがあります。ぜひ試してみてください。そして、こころやからだがいらいらしたときは、一人で抱えず、相談できる人に話をしてみてください。