

# ほけんだより

12月

平成24年12月

京都府立城陽支援学校

冬休みに入ります。クリスマス・お正月とイベントが続きますが、生活リズムをくずさず元気に3学期をむかえてください。



ノロウイルス感染症が流行っています。

ノロウイルス感染症とは・・・「おなかのかぜ」と言われることが多い。うつってから24～48時間で症状が出ます。吐き気・おう吐・腹痛・下痢などです。お薬は吐き気止めなどになります。大量の水分が失われますので、水分補給をしないと脱水症状になり、危険です。＊ おう吐物の消毒液は500mLのペットボトルの水にキャップ2杯のハイターを入れてつくることができます。



## ノロウイルス感染症 家庭での注意点

### 家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

### 貝類を食べる際には特に注意を！

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

### 調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

### 汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。＊先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）

ノロウイルス感染症にきくお薬はありません。うつっても軽くすむ人もいます。「基礎体力」と自力でなおす「免疫力」が大切です。そのために、しっかり睡眠、しっかり食べる！規則正しい生活リズムをととのえよう！

## ていねいな「手洗い・うがい」を心がけよう！

### 手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包み、こすり洗います。



手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。細かいシワの間も、意識して洗いましょ。



最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすいだあと、清潔なタオルなどで手をふきます。



### うがいの方法



まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。



口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。



水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。

かぜやノロウイルス感染症の予防は・・・  
ていねいな「手洗い・うがい」です！！  
ともかく「手洗い」はきっちりと洗う習慣をつけましょう！

## 冬やすみに考えてみよう。自分のこと。

**通高3年生**・・・いよいよ卒業まであと3学期を残して高校生活は終了です。この3年間を振り返ってみましょう。どんな力がつきましたか。きちんと色々なことをやりきる力、自分の身体や気持ちをコントロールする力。友達と協力する力、自分の生活を楽しむ力。人によってさまざまですが、確実に大人の力をつけています！3学期はそれらをまとめて、未だやり残した力をつける時間にしてください。

**通高2年生**・・・3年生の先輩ともあとわずかの付き合いです。先輩のいいところをどんどん吸収しましょう。3学期早々「スキー学習修学旅行」に出発です。みんなで「楽しい」旅行にしましょう。自分の体調管理もしっかりと、みんなで協力して雪山の大自然を楽しみましょう。帰ってきたら、進級です。自分がどういう仕事につきたいか、じっくりお家の人も話しておきましょう。

**通高1年生**・・・学校のリズムにも慣れて自分なりの学校生活を楽しめてきたのでは？いよいよ2年生になります。後輩も入ってきて、学校の中でも中心的な役割を果たす年になります。ひとつひとつ力をつけていきましょう。

## 病弱部のみなさん

「入院」の目的の1つは規則正しい生活リズムを身につけることです。「生活リズム」は今の時期に身につけることがとても大切です。さらに、今の時期に身につける必要があるものが「基礎体力と精神力」です。これはこれからの人生の中でみなさんの「核・中心」となるもので、この時期の力がずっと将来いろいろな場面で役にたってきます。「そんな先のことはどうでもいい・面倒くさい」と思うかもしれませんが、でも。そんな風に考えてしまう考え方そのものが将来の自分を創っていくのです。「どうでもいい・面倒くさい」人はどんなことをするにもその思いが先にたってポジティブな生き方ができません。後ろ向きの考えや行動を取る人を誰も「応援」したいとは思わないでしょう。まわりの人は「頑張っている」みなさんを「応援」します。色々な人とかかわり「ファイト！」と声をかけられてくれるでしょう。

