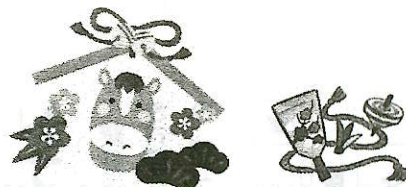


保健だよ

令和8年1月9日
大東市立深野中学校
保健室



あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？1・2年生は学年の締めくくりに向けて、3年生は高校入試に向けて、深中生全員で体調管理に気をつけ、3学期も、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎などの感染症予防（手洗い・うがい・換気・咳エチケットなど）に努めましょう。

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、昨年9～11月期、過去10年で最大規模の流行となったとか…ノロウイルスは、人の体内でしか増殖できず、人から人へ感染します。感染者の嘔吐物・便には、数百億個ものウイルス粒子が含まれ、症状が治まった後も3～7日間は便中にウイルスが排出されます。感染予防の基本は、手指衛生を徹底しウイルスを口に入れないことです。このウイルスは消毒用アルコールや、ウイルス除去効果をもっている市販の消毒液はほとんど効果がありません。流水と石けんによる正しい手洗いが最も重要です。



ノロウイルスの通り道を知っておこう



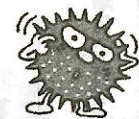
食べものから

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することと有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。

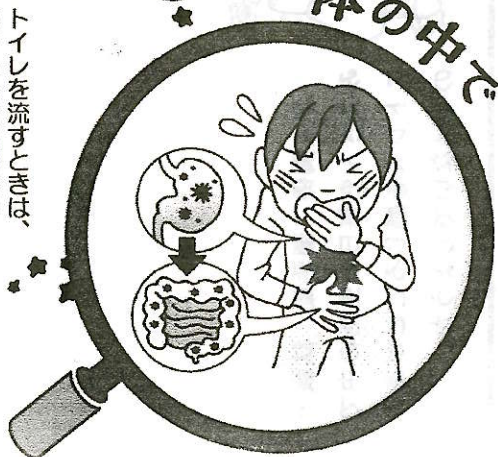


人から

感染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



トイレを流すときは、必ずふたを閉めよう!!



体の中で

から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出る人が多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去

温水で流す

拭き取る

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム消毒

石けんでの手洗い

を基本に対応しましょう。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ?

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる?

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしったりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

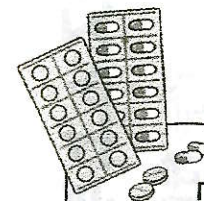
爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

咳が出ているときは周りにうつさないようにマスクをしよう!



せきエチケットを守ろう



「オーバードーズ」って知ってる?

今、若者による医薬品の過剰摂取（オーバードーズ）が、社会問題になっています。違法な薬物ではなく、市販薬の乱用がより深刻であるとも言われています。

令和7年5月に法律改正で、下の6成分※が「指定濫用防止医薬品」と位置づけられました。この6成分は、主に鎮咳去痰薬（咳や痰に効く薬）、かぜ薬、解熱鎮痛薬（熱を下げたり痛みをやわらげる薬）などに含まれている成分です。どこの家庭にも常備薬として置いている身近な薬にも含まれています。知らない間に過剰摂取の危険もあります。

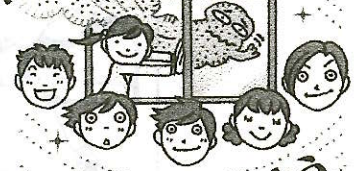
将来にわたってオーバードーズを行わないようにするために、医薬品の正しい使い方を身につけること、市販薬であっても自分だけで判断しないで、おうちの方と相談して服用することが大切です。

※指定濫用防止医薬品となった6成分
・エフェドリン・ブソイドエフェドリン・メチルエフェドリン・コデイン・ジヒドロコデイン・プロモバレリル尿素

水は冷たいし、寒いけどウイルスをやっつけるため石けんで洗おう! 給食当番さん、念入りをお願いしますね。



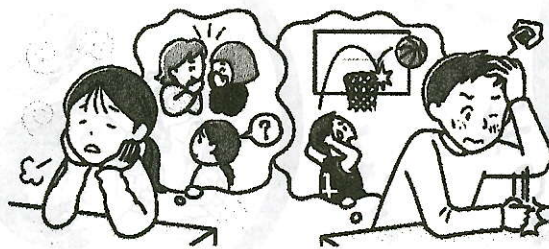
休み時間になったら



換気しよう

声をかけあって窓を開けよう!

ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…
みなさんも毎日の生活の中で
ストレスを感じることもある
のではないのでしょうか。

ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

実は、こんなものもストレッサーです

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- ◎ やる気が出る
- ◎ 集中力や注意力が上がる
- ◎ 創造性が高まる など

良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。

