



保健だより December

2016.12.22
伊丹市立西中学校
保健室

先日、学校薬剤師の喜多村貞子先生に、薬物乱用の講演会をしていただきました。とてもわかりやすく丁寧なお話で他人事として聞いてはいけない事だと感じた人も多かったように思います。

【みんなの感想より】

- ・覚醒剤にあんなにたくさんの種類があったなんてびっくりした。
- ・実際の薬物の写真を見てとてもわかりやすかった。
- ・自分が薬物を使うことで、家族にも迷惑がかかるんだと思うと怖くなった。
- ・1回だけなら大丈夫と思わず、1回始めたらアウトと思い薬物には手を出さない。
- ・誘われても断る強い意志を持ちます！！



など、先生の言われた、薬物乱用防止の3原則「近寄らない」「買わない」「使わない」で薬物だけではなく、お酒、たばこなど誘惑の多い冬休みをしっかりとした気持ちを持って過ごしましょう！！

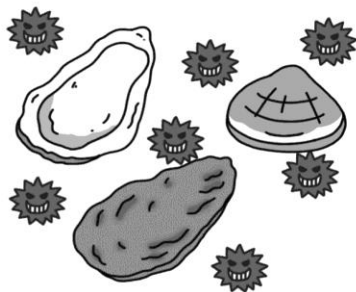


ノロウイルス警報発令

保健室に来室するほとんどの人の症状が腹痛や下痢、吐き気。ノロウイルスまでとは言えない症状ですが、微熱やだるさもありとてもつらそうです。兵庫県では、警報基準値を4年ぶりに超える大流行をしています。手洗いをこまめに行い、トイレもきれいに使用して、感染を防ぎましょう！！

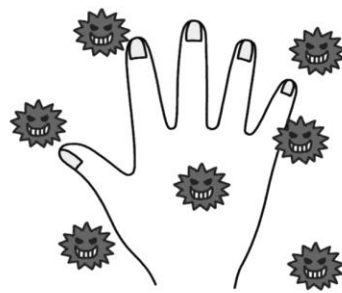
ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（カキなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

良いお年をお迎えください



この症状、なぜ？ インフルエンザ？



	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る事が多いため、たとえば『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

●「マスクがほしい…」と来室するみなさん！

保健室では、感染症が流行しやすい冬季にあわせてマスクを用意しています。しかし、これは主に、かぜやインフルエンザの症状が登校後にした人のためのもの。前日や登校前からせきやくしゃみが出ていたのに「マスクくださ〜い」と、『保健室ならタダでもらえてラッキー』と言いたげに来室する人もいます。



かぜやインフルエンザの症状が出たら、マスクをつける。その行動は感染症対策として素晴らしいことです。でももし、もらいに来る人が重なって在庫がなくなり、インフルエンザの疑いがある人にマスクを渡せなかったら…？ 自分のことも、友だちのことも大切に。