

ほけんだより 11月

愛知高校保健室
2022年11月4日

11月7日は立冬です。立冬とは暦の上での冬の始まりを指します。秋から冬への移ろいを楽しみながら、免疫を下げないように心がけて過ごしましょう。

●ノロウイルス流行の時季です●

感染経路：①人からの感染…感染した人の便や嘔吐物を触った手が十分に洗い流せずウイルスが口から入ってしまった

②食品からの感染…感染した人が調理した食品を食べた、加熱不十分な貝類を食べた

症状：吐き気・嘔吐



腹痛・下痢



微熱



ノロウイルスにはワクチンがありません。かかってしまった場合も脱水を起こさないように水分と栄養を補給し、体からウイルスを出し切るまで休養するしかありません。自分の体を守るため予防を行いましょ。

予防方法：石けんで手洗い



85~90°Cで90秒以上加熱



熱湯で1分以上消毒



●換気をお忘れなく●

気温が低く空気が乾燥する冬は感染症が流行しやすい時季です。低温・低湿度はウイルスが過ごしやすい環境だからです。また、体温が下がると人の免疫機能は低下します。感染症対策の基本は手洗い、マスク着用、そして換気です。

換気をすることで室内が新鮮な空気と入れ替わり、ウイルスを外に出せるため感染リスクを下げることができます。

学校でも家でも換気をお忘れなく！



●11月9日は何の日？●

11月9日は119番の日です。いざというときに慌てず、正確な情報を伝えられるように通報の手順を覚えておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるのでどちらか答える
- ②場所を聞かれるので、住所や目印になる建物を伝える（電柱や自動販売機に書かれています）
- ③いつ、誰が、どうして、現在の状況（火災・けが人の状態）などを伝える
- ④自分の氏名とかけている電話番号を伝える
→その後は救急本部の指示に従いましょう



スマートフォンから通報した場合は、1度電話を切った後もつながる状態にしておいてください。現場に向かっている救急隊から、その後の状態確認等のために電話がかかってくる場合があります。

●寒さ対策は万全に●

寒い日が続いていますね。体の冷えは体調不良につながります。服装での調節や防寒具も活用して体温を保つ工夫をしましょう。

ポイントは“3つの首”



「首」「手首」「足首」には太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化が体に影響しやすいところです。ここを温めると血行が良くなり体が温まりやすくなります。

また重ね着は、服と服の間に空気が入り、その空気が温まるため有効です。

ポイントを押さえて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

参照「首相官邸ノロウイルス対策」「厚生労働省ノロウイルスに関するQ&A」「健康教室イラスト」「いらすとや」