

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和年7年2月3日発行

真岡市立大内中学校

保健室

## ★今月の保健目標★

### 心身の健全な発達に関心を持ち、自己の生活を見直そう

1月の身体測定結果を配布しました。1年間の自分の成長を確認してください。

【各学年の平均】

	1年	2年	3年
身長	男子：161.8cm 女子：155.6cm	男子：165.1cm 女子：157.1cm	男子：167.6cm 女子：155.7cm
	男子：48.8kg 女子：48.0kg	男子：53.2kg 女子：49.4kg	男子：60.8kg 女子：51.0kg

## その姿で入試にいきますか？

本校では、月に1回衛生検査を行っています。検査項目は、以下の8項目です。

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ①頭髪は清潔で規則にあっているか？ | ②衣服は清潔で規則にあっているか？  |
| ③歯みがきをしてきたか？      | ④歯ブラシを持ってきているか？    |
| ⑤手足の爪は短く切ってあるか？   | ⑥手を拭けるものをもってきているか？ |
| ⑦ティッシュは持ってきているか？  | ⑧上履きは清潔にしているか？     |

入試当日だけ整えても、どこかでボロがでてしまうものです。

髪型などの身だしなみに関する校則は、年々自由度が高くなっています。つまり、自分で判断をしていく場面が増えるということです。3年生だけでなく、1・2年生も今からコツコツ準備をしておきましょう。



試験まで、あと少し！保健室から応援しています

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

しんどいときは休もう



夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

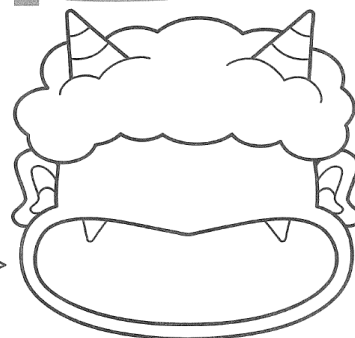
睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆつくり寝れば、記憶の定着にも◎。

受験生のみなさんへ

自分の中の健康を邪魔する鬼を書きしてみよう！

- 夜ふかししちゃう鬼
- 歯みがき忘れる鬼
- 好き嫌いする鬼 など



ここに書いてね

顔も描こう

冬に気をつけたい

# 感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ！

## 感染性胃腸炎とは

### 症状

**主**に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

### 原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

### 感染力

**た**えば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

### 感染経路

①



食べ物

汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。

②



食べ物

感染した人が調理したものを食べると感染。

③



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

感染

## 二次感染を防ぐ！

### 手順

①

処理する人以外を近づけないようにする



②

使い捨て手袋、マスク、エプロンをつける



③

嘔吐物を使い捨ての布やペーパータオルで拭く



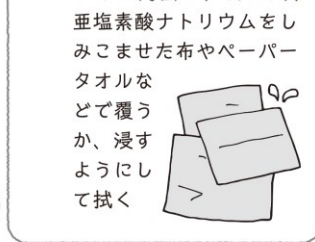
④

布やペーパータオルはすぐにビニール袋へ



⑤

嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにして拭く



⑥

手袋は表面についた嘔吐物を包むように裏返してはずし、④と同様に処分する



## 嘔吐物の処理方法

### 準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン（ガウン）、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他



乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかり行いましょう



処理に使用したものや嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト



処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう

## 保護者の方へ

中3修了までに治療をすると・・・お得です！

真岡市では、出生から中学校3年生修了まで（15歳に達する日以降の最初の3月31日まで）の保険診療分の医療費を助成しています。

むし歯等の治療の済んでいない人（特に3年生）は、卒業までに治療することをオススメします。

