

# 保健だより



石川県立金沢二水高等学校  
保健室

平成 24 年 12 月 10 日

## 感染性胃腸炎に罹らないように！

感染性胃腸炎に罹る生徒が数名でています。予想では12月中旬が感染者数のピークになると言われています。特にノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

学校は集団の場なので、手洗い等に留意して感染の拡大を防ぎましょう。ノロウイルスによる感染を防ぐためのポイントをまとめました。

### 感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、37℃台の発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

ウイルスは症状が消失した後も約1週間程度排出されますので、回復し登校できるようになっても手洗いを励行することが大切です。

### 感染経路

- ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します
- 感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。

### 症状がでたら

おう吐や下痢などが続くときは、医療機関の受診とともに、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るようにしましょう。

### 出席停止扱いについて

出席停止扱いになりますので、医師に記入してもらった病欠証明書を提出してください。用紙は学校のホームページから印刷してもいいですし、出席してからも保健室や担任の先生に申し出ればもらえます。

### 予防のポイント

- 最も大切なのは手を洗うことです。石けんを泡立てて15秒以上こすり洗いし、十分に水で洗い流して下さい。特に排便後、食事前、外出から帰った時などは必ず実行しましょう。  
(石けんはウイルスを手指からはがれやすくします)
- 便や吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、吐物等の消毒は次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等の市販の漂白剤では濃度0.1%）を使用して下さい。処理後は石けんと流水で十分手を洗いましょう。  
(便1g中に1億個以上、吐物1g中に100万個以上が含まれています)
- ノロウイルスを内臓に取り込んだ牡蠣やシジミなどの二枚貝は十分に加熱して食べましょう。  
(中心温度85℃1分以上の加熱が必要です)



# 冬季の健康豆知識

## \*\*緑茶のパワー\*\*

### 虫歯や口臭の予防

緑茶に含まれるカテキンやフッ素には、口の中の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯や口臭を防ぎます。

### 生活習慣病の予防

厚生労働省による男女40～69歳を対象にした調査で、緑茶を1日に5杯以上飲む女性は、胃がんになるリスクが33%抑えられたことがわかりました。また、葉酸が動脈硬化をふせぐ効果をもたらします。

### ストレス解消

うまみ成分であるテアニンには、リラックスさせたり血圧を下げたりする効果があります。

## 体を守る免疫機能「免疫」

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃してやっつける、また排除する働きを「免疫」といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していて、カゼをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。カゼやインフルエンザが流行するこの時期は、手洗いうがいに加えて、免疫力を高めてカゼに打ち勝つ体づくりをすることが大切です。

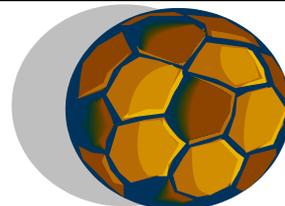
## 免疫力を高めるために・・・5つのポイント



① 栄養のバランスのとれた食事



② 十分な睡眠



③ 適度な運動



④ ストレス発散



⑤ よく笑う

## お茶のうがいは風邪予防!

お茶成分の「カテキン」は、ウイルスが細胞にとりつく力を失わせる作用があります。カテキンが多く溶け出す、一煎目、二煎目を使うとより効果的です。

## 食べ物から冷え性対策

手先や、寝るときに足の先が冷えるなど、体の一部に冷たさを感じることを「冷え」と言います。原因は主に、エネルギー不足や血流の滞り、食生活の乱れ等です。冷えの解消には、有酸素運動や入浴などが効果的ですが、バランスの良い食事も欠かせません。

## こんな栄養素と食べ物が効果的!

ビタミンB1→豚ヒレ肉、鮭、玄米、きな粉、カシューナッツ

ビタミンB2→牛・豚・鳥のレバー、鶏もも肉、いわし、牛乳

ビタミンB6→マグロの赤身、アジ、鶏のささみ、アボカド、さつまいも

他にも、体を温めるしょうがやねぎなどもいいですよ。