

5月

保健だより

2016. 5. 13

三農保健室



中間考査や高校総体に向けて体調管理を、しっかりしましょう！

感染性胃腸炎に、ご用心を！

感染性胃腸炎は、ウイルスによる嘔吐・下痢を主症状とした感染症です。主にノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなど、ウイルス性によるものが多く、潜伏期間は、ノロウイルスは12～48時間、ロタウイルスは1～3日で、嘔吐・下痢が突然現れます。通常は2～7日で治りますが、ひどい場合脱水症状を起こしやすいので、嘔吐や下痢などの症状があったら、すぐに医師の診察を受けましょう。



感染予防は…！

学校医の石川医院
院長 石川淳一先生
からの助言

手洗い・うがいが
基本です！

○ウイルスがついた水や食物、手を介してまた、そこから飛び散って感染するので、手洗いを励行してください。石けんと流水での手洗いが最も有効。うがいもしましょう。

○感染力が強いので、嘔吐物の処理には、次亜塩素酸ナトリウムの入った市販の塩素系漂白剤等を使って、**きちんと消毒**することが大切です。吐物が感染源の空気感染もあるので、処理する時は必ず手袋とマスクをつけましょう。

○食器は熱湯（1分以上）や次亜塩素酸ナトリウムで洗浄し、食品は85℃、1分以上の加熱が有効です。

○お風呂は最後に入り、その残り湯は捨てる

こんなことにご注意を…！

- 二枚貝などの生食に、注意が必要です。
- 嘔吐・下痢のひどいときは、**脱水にならない**ように水分をたくさん補給し、ウイルス等を体外に出しましょう。脱水症状を起こすことがありますので、点滴などができる病院に連れて行くことをお勧めします。
- トイレの後や食べる前は**しっかり手洗い**。（特に親指のつけね、手首、指の間・爪周囲）
※ハンカチを持ち歩きましょう。
- 飲み物の回し飲みは**ゼッタイ禁止**！
- 食品は冷ましてから冷蔵庫にしまう。
お弁当は中身を良くさましてからフタ！
- おにぎりは**素手**ではなく、ラップで包んでにぎる。
- 症状のある人は早めに、医師の診察を受け、症状がおさまって、医師の登校許可をもらってから出校しましょう。

今月号は、ウラ面必見！
三農こころだより
カウンセラー中村先生からメッセージがあります。

5月の保健行事

27日（金） 歯科検診

6月の保健行事

1日（水） 歯科検診

9日（木） 性教育講話（1年）

〇●〇 歯科検診でチェックしてみよう 〇●〇

検診の時、**歯科校医の古館先生**が歯の診断結果を言いますので、よく聞いてみましょう。

シー

C ……むし歯

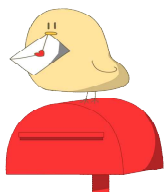
シーオー

CO ……むし歯になりにかけている歯

マル

O ……治療済みの歯

三農 こころだより



三本木農業高校のみなさんへ

こんなことはありませんか？

「理由もないのに涙がでる」「イライラしやすい」「やらなきゃいけないことが分かっていてのに、頑張れない」「ちょっとしたことが気になる」「楽しいと思うことがなくなった。笑えなくなった。」

このような心を重くするような気持ちは、誰にでもわき起こるもの。そしてその気持ちは、行動を鈍くさせたり、自分の思いとは別の言動を引き起こしたりする。

残念なことなのか、ありがたいことなのか、“いつもいつも楽しくて、なんでもうまくいっていて、幸せで…”というわけにはいかず、私たちはいろいろな自分と付き合っていかなければならない。良いときの自分とも、うまくいかないときの自分とも。

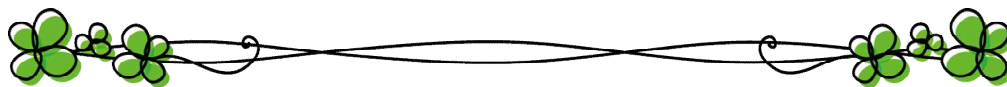
だから、困ったり、悩んだり、苦しんだりすることもある。

でも、ちゃんと「困ることができる人」「悩むことができる人」というのは、すごい。強い。

問題や悩みを抱えた人が自分で光を見出し、力を備えて前に歩き出そうとする瞬間に出会うことがあるから、カウンセラーという仕事がやめられない。

毎月1回の訪問ですが、困ったり悩んだりする時間が、未来のみなさんにうまく活かされるように、お手伝いしていけたらいいなと思っています。よろしく願いいたします。

スクールカウンセラー 中村 陽子



中村陽子先生への相談について

※毎月1回（水曜日の放課後 16:00～18:00）次回は6月15日

新学期がはじまってから約1ヶ月がたちました。皆さんの心は元気ですか？

部活動のこと、友達関係のこと、進路のこと、いろいろな悩みを抱えていませんか？でも、同じような状況にあっても、その問題の受け取り方や解決方法は、人それぞれ違います。昨年度に引き続き、今年度もスクールカウンセラーの中村陽子先生が、毎月1回、本校に来てくださいます。皆さんが授業を休むことなく、ゆっくり相談できるように、相談時間は放課後です。保護者の方のご相談もお受けしていますので、相談を希望する人は、家庭科の木村綾子先生か保健室の八戸に声をかけてください。

（今月号のカット：保健委員の2年生）