

保健室だより

平成28年度第11号 千葉県立千葉南高校保健室

1日で手はどのくらい汚れるか？

小さい頃から、病気の予防のために〈手洗い〉〈うがい〉をなささいよって常に大人から言われてきたよね？でも手を洗わずにお昼を食べちゃうことってない？

見た目ではそんなに汚れてるようには見えない手も、実は実は結構バッチインです。

今私は手のトラブルでネット包帯をしてるんだけど、1日が終わるとすごい汚れてるんだ。改めて手って汚れるんだなあ実感した次第です。

みんなも興味があったら、コットンの白い手袋をして1日過ごしてみてよ。

感染症の季節がやってきた

今年もインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行の季節となりました。最近はずいぶん1年中、ぼつぼつと患者さんは出るけど、やはりこれからが本番！

予防に一番大切なのは、なんといっても手洗いです。

通学中の電車やバスでつり革や手すりを触った手を洗わずに、自分の鼻や口を触ると感染しちゃうんだよ。

インフルのすごいところ

例えばバスや電車の車両の中でインフルの人が1人いて「コホン」と咳をしたとします。すると同乗者全員に感染する可能性もあります。マスクをしていても、予防できるとは限りません。ウイルスはすごく小さいからね。

だからみんなも朝起きて、まだ発熱していなくても、寒気がひどい、全身倦怠感が強い、全身の関節が痛いなどの症状があったら、無理に登校せず、病院で診断してもらってください。

もしインフルだったら、自分の身体がツライだけでなく、不特定多数の人の健康を害することにもなってしまいますので。

ノロウイルスのすごいところ

エタノールでは死にません。次亜塩素酸は有効。(ハイターなど)

また、感染した人の吐瀉物を掃除した雑巾を洗って干したとします。雑巾が乾いてくると、そこからウイルスが飛んでいき、誰かに感染させちゃいます。このウイルスはすごく強いんだよ。だから掃除した雑巾などは、全て次亜塩素酸水づけにしたまま、ビニール袋に入れて廃棄します。

修学旅行と感染症

これまで行った修学旅行でインフルの患者さんが一番多かった時は、11室保健室を使用。雪山から片道30分弱かけて、数人の体調不良者を病院に連れていき、診断されてホテルに戻ると、また数人の体調不良者がいて…。その繰り返しでした。

特に症状の重い子には、男女問わず自分がその部屋で一晩中付き添いました。

新型インフルも沖縄で複数発症。その時もその子たちの部屋で一緒に寝ました。抗インフル薬(のせいかどうかは定かではないが)による異常行動が報告され始めていた頃だったので、自分は窓側に簡易ベッドを置いて転落防止対策としました。

こんなことをしてきたけど、生徒からインフルに感染したことは一度もありません。他の養護教諭に聞くと、やはりみんな同様らしいです。患者さんとの接触が多いので、常にウイルスに曝され、もしかして不顕性感染していることで免疫力が増幅されているのかもしれない。手は人一倍頻りに洗いますが、インフルの予防接種は生徒だった頃の集団接種以来一度も受けていません。養護教諭は、多くの人からフレッシュなワクチンをいただいている有難いお仕事かもしれないですね。

日本スポーツ振興センターの手続きはお早目に

学校管理下で怪我をして病院に行った人！できるだけ早めに、怪我した時の記憶が鮮明なうちに、保健室に書類を取りに来てください。

特に3年生はもう手続きをしないと、卒業までに給付されるかどうかという時期にきています。急げ！