



11月けんだより

小田原東高校保健室
平成 29 年 11 月 1 日

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

寒くなると、ノロウイルスに感染することで起こる胃腸炎が増えてきます。ノロウイルスは感染力が強く、感染者の便や嘔吐物が飛散して、付着することで感染が拡大しやすい感染症です。

ノロウイルスに感染すると・・・

一般的な食中毒は、数百万の細菌が体内に入ることによって感染するのに対し、ノロウイルスは体内に 100 個程度入っただけで感染します。しかも、体内で増殖し、感染の便に 1g 中に 1 億個、嘔吐物には 1g 中に 100 万個のウイルスが含まれ、感染源となります。

感染して起こる症状としては、激しい嘔吐や下痢などがありますが、人によっては症状があまり出ないこともあり、気がつかないうちにほかの人に感染させることもあります。



ノロウイルスの感染を防ぐには

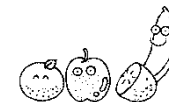
ノロウイルスの予防で効果的なのは「手洗い」です。ただし、手をさっと水で流しただけでは、ウイルスをきちんと落とすことができません。石けんを使い、手のひらや甲、指の間、指先や爪、手首などしっかりと洗うことで、手についたウイルスを洗い流すことができます。

手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	手の残存ウイルスの数
手洗いなし	約 100 万個
流水で 15 秒手洗い	約 1 万個
石けんで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	約 10 個
石けんで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	数個



「体と心を元気にする食事」第6号



2年2組担当 毎日スッキリ“快腸”

便秘は、便の水分が少なくてかいたために、排便がうまくできない状態をいいます。排便が1週間に3回未満のときは便秘といえるでしょう。

便秘は運動不足やストレス、食物繊維や水分不足、偏食や小食などが原因で起こります。その中でも「朝食を食べない」、「不規則な食事時間」など生活習慣の乱れも大きく影響します。規則正しい生活をし、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけるなど、できることから始めてみましょう。

【おすすめ食品】

食物繊維（野菜、果物、海藻、豆類）…腸内で水分を吸収し、排せつを助ける。

ビフィズス菌（ヨーグルト）…腸内環境を整える。

水分…腸内をスムーズに便が通り抜ける。まず、朝起きたらコップ1杯のお水を！



♡コミュニケーション上手になろう♡

～むずかしいときは手紙で伝える～

相手に何かを直接伝えるのは意外と難しいものです。伝えようとするけどドキドキしてしまったり、あるいは、どうしても感情的に高ぶってしまったり、伝えられない、ということもあります。そういうときには、手紙を書くという方法があります。手紙であれば、伝えにくいことでも、心を落ち着かせながら書くことができますし、書き直すこともできます。また、話し合う時間がないという場合にも、手紙を書いておけば、どこかで時間を見つけて読むことができますし、じっくり考えて返事を書くこともできます。直接会話するよりも非効率的ではありますが、「どうしても勇気が出せずに話し合えない」と言っているよりも、まずは最初のハードルを手紙で超える、というやりの方がむしろ効率的でしょう。手紙で最初のふんぎりがつければ、あとは口頭でやりとりできるようになる人も多いものです。