

# 保健だより 7号

令和7年 3月  
岡山瀬戸高等支援学校

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

1・2年生のみなさんは、1年間の締めくくりの時期になりました。  
3学期もあと少しです。天気や気温が一定しないこの季節、体調を崩さないように、心と体の健康に気を付けて元気に過ごしましょう。



## 病気の治療がまだ済んでいない人は受診をしましょう



1、2学期に「受診のお知らせ」をお渡しした人で、まだ受診が済んでいない人は、受診をしましょう。受診後は保健室へ用紙を提出してください。

特に3年生は、仕事が始まると受診をすることが難しくなります。4月からの新生活を万全の体調でスタートするために、早めに治療を済ませましょう。3年生は受診後の治療指示書の提出は不要です。

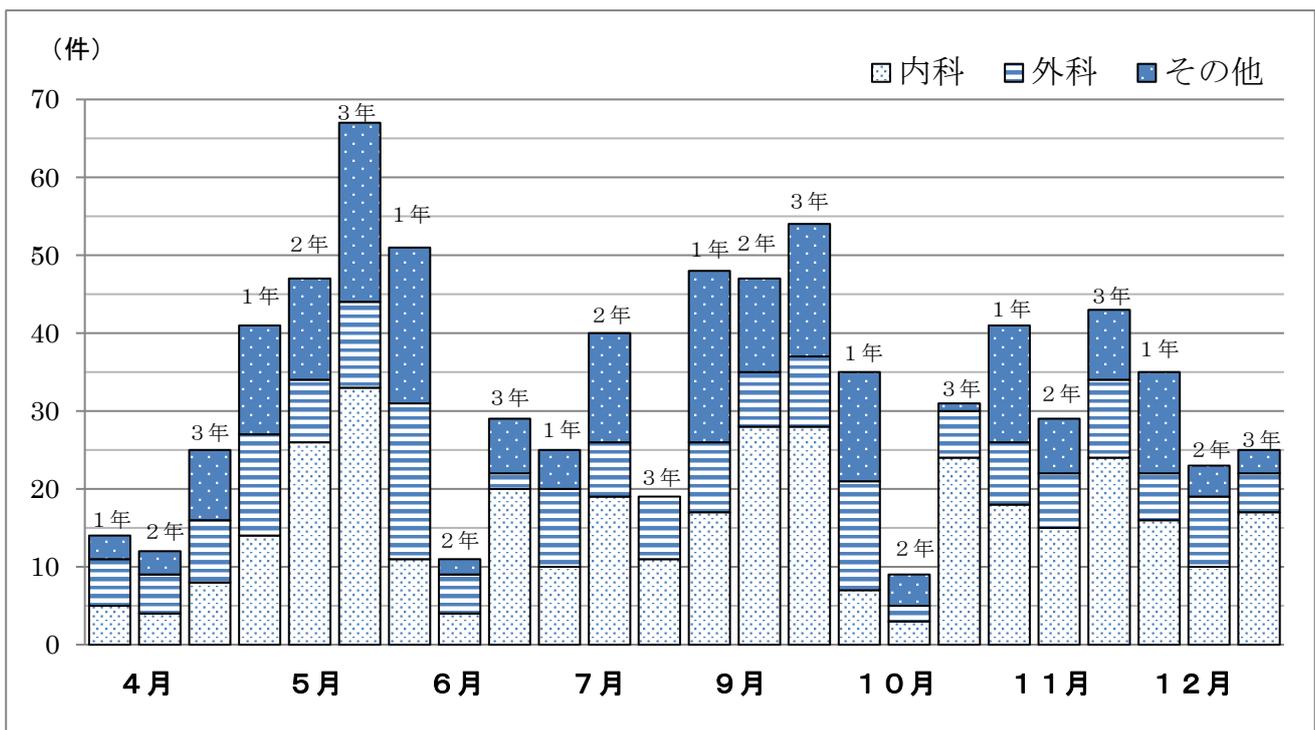


## 〈 令和6年度の保健室利用状況 〉

R6.4月～12月までの来室 **622件** (昨年**801件**)

- ◆内科 252件 (① 頭痛 ② 腹痛 ③ 気分不良)
- ◆外科 201件 (① 爪・皮膚症状 ② 痛み ③ 擦過傷)
- ◆その他 169件 (メンタル、相談等)

昨年度と比較すると、内科は減少した一方で、外科は若干増加しました。日頃から怪我に気をつけた生活を心がけ、怪我をした後は何に気をつければよかったか振り返ることが大切です。



# 感染性胃腸炎に気をつけて！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎が全国的に流行しています。感染力が極めて強く、ワクチンや特効薬もないことから、予防及び感染拡大防止が重要になります。体の免疫力がおちていると感染しやすくなってしまいます。特に**食事前・調理前・トイレ後**などは、**必ず石けんを使って入念に手を洗う**ようにしましょう。



## 要嚴重警戒!! 感染性胃腸炎

### 〔原因〕

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

### 〔症状〕

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



### 〔感染経路〕

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

### 〔かかってしまったら〕

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



### 〔かからないためには〕

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。

## 嘔吐物の処理の方法

- ① 二次感染を防ぐため、感染した人の便や嘔吐物を片付ける際は、マスク・使い捨て手袋・エプロンを必ず着用します。
- ② 便や嘔吐物が飛散しないように新聞紙などを十分重ねて覆い、その上から塩素系漂白剤をかけて紙ごと包みとります。
- ③ 吐物処理を行った床は、塩素系漂白剤でふき取り、さらに水ぶきをします。
- ④ 最後に処理に使った紙と使用したマスク・手袋・エプロンを密封して廃棄します。

嘔吐した後はうがいで水分補給忘れずに

