

ほけんだより11月



札幌市立手稲西中学校
2024/11/11保健室

10月後半から、鼻水鼻づまり、咳、喉の痛み感じている人が随分増えました。この症状が強くなってくると、頭もズーンと重だるくなってきましたね。札幌市内では、マイコプラズマ肺炎という咳が辛くなる感染症が流行中です。昨年の今頃は、新型コロナやインフルエンザが急増していましたから、こちらも注意が必要です。

【水は冷たいけれど手洗いはしっかりと！】【寒い季節だけど換気も忘れずに！】 どの感染症も対策は共通しています。咳が出る人は、マスクをするなど咳エチケットをお願いします。

換気を しよう

二酸化炭素濃度(ppm)	換気のめやす
1,500 以上	室温維持<換気 →きれいな空気に！
1,000 以上～1,500 未満	窓・扉を1カ所ずつは開け、換気をする
～1,000 未満	室温維持>換気 →寒すぎに注意！

最近、腹痛で苦しむ人が増えています



お通じの様子、気にしていますか？

暑い季節が終わり、朝晩が冷え込むようになった頃から、腹痛を訴える人が増えてきました。腹痛の原因は多岐にわたりますが、**最近よく保健室でみられる`腹痛、`**についてお知らせします。

下痢です...



痛んだ食べ物を食べたとき、不安やストレスを抱えたときなど、いろいろな理由で下痢が起こります。中でも、`感染性胃腸炎、`は激しい下痢を起こし、周囲に感染が広がる場合がありますから注意が必要です。ただ西中では、今のところ同じ集団でお腹の似た症状が発生（集団感染）している様子はありません。

最近はどうやら **`冷え、`**によるお腹の不調が多そうです。先週も冷たい雨で制服やジャージ、靴や靴下を濡らしたまま生活している人が多くいました。濡れた服を長時間着ていると、身体はかなり冷えてしまいます。雪よりも、雨やみぞれのほうが衣服は濡れてしまうので、冬一步手前の今時期は要注意！ 常に**折りたたみ傘**を靴に入れておきましょう。足元が濡れそうな日は、**替えの靴下**を用意しておくとベリーグッド◎ですよ。

便秘です...



秋から冬にかけて、そして真冬は便秘になりやすい季節です。「便秘って、体質とか食生活が原因でしょう?」と思っていた人も多いかもかもしれませんが、実は季節も大きく関係するのです。

- ① 暑い夏の疲れで胃腸の動きが悪くなっている
- ② 涼しくなったために水分をとる量が減っている
- ③ 寒さで代謝が悪くなる

たかが便秘と侮るなかれ。体内に残っている硬い便を、大腸がぎゅーっと絞るように押し出すのですから、時には立ってられないほどの激痛が起こります。中学生のお年頃だと『便秘だ』なんて、恥ずかしくて言えない人もいるかもしれません。ただ、放っておくとどんどんひどくなるのが便秘です。早急に薬を使う必要があるときもあるので、困ったときは恥ずかしがらずに教えてください。

たとえ毎日お通じがあっても、かなり強くりきまないと出なかったり、硬かったり、便が残ったような不快感がある場合は便秘です。

逆に2~3日に1回のお通じでも、毎回軽くりきむだけでバナナのような便がでて、すっきりしているようなら問題はありません。

便秘にならないコツ

① 三食決まった時間に食事

胃に食べ物が入ると、必ず腸は動きます。

② 積極的に運動

運動で大腸に刺激を与えます。腹筋を鍛えると、なお良し!

③ 水分補給を意識して

休み時間は必ず水を飲むなど、自分で約束を決めておきましょう。起床後すぐの水分補給も、腸に刺激を与えてくれます。

④ 便意がきたらすぐトイレへ

便意を我慢すると、肛門近くの腸が刺激に慣れっこになり便意が起きづらくなってしまいます。

⑤ 排便があったらカレンダーにメモ

そういえば一週間出てなかった...という人もいます。便秘がちな人は、カレンダーにメモを残しておきましょう。

⑥ 時には薬の力にも頼る

腸を動かすタイプ・便のかさ(量)を増やすタイプなど、様々なタイプの便秘薬があります。痛みが強く出やすい薬もあるので、おうちの人とよく相談して使用しましょう。ドラッグストアの薬剤師さんも相談にのってくれますよ。

想像してください

「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では 当たり前 にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの
病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は
「トイレがない」という理由で
学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも 当たり前 ではない人たちが、たくさんいるのです。



11月19日は「世界トイレの日」。
次の人のために、清潔に使ってくださいね。