

# ほけんだより

1

月

令和7年1月26日

県立加古川南高等学校

保健部

寒いが続いていますね。本校でも1月に入り、インフルエンザB型が流行しています。引き続き感染症対策を心掛けて、この冬を元気に乗り切りましょう。

インフル・コロナだけじゃない！

## ノロウイルス食中毒・感染症に要注意!!

ノロウイルスは人に感染すると下痢や嘔吐などの胃腸症状を起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒や感染症は、特に寒い時期に流行します。



**食べ物から人へ...** ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。カキの生食や加熱が不十分な場合に感染する可能性があります。

**人から人へ...** 感染した患者の便や嘔吐物にはたくさんのウイルスが含まれています。ウイルスは簡単に空気中に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染します。嘔吐物の処理が不十分な場合や手洗い不足でウイルスが拡散してしまいます。汚染された手で食品を扱うことも大きな原因の一つです。

## 予防4原則「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」

- ☐ 体調が悪い時は調理を控える。
- ☐ 手洗いはしっかり2度洗いで洗浄。
- ☐ 調理の際は、中心部までしっかり加熱。(85~90℃で90秒以上)
- ☐ 調理器具の消毒や嘔吐物処理の際は、次亜塩素酸ナトリウムを使用する。



市販の塩素系漂白剤で OK



口から入ったノロウイルスは、食べ物と同様、胃から腸へ移動するため、嘔吐が起こった後に下痢症状が出ることが多いと言われています。もしかしてノロ...?と思ったら、こまめに水分補給をしながら、早めに受診するようにしましょう。

## 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、学校の管理下（授業中や部活動中、通学中など）でけがや病気になったときに、かかった医療費や見舞金を給付する制度です。入学時に加入同意書を提出してもらっており、本校ではほとんどの生徒が加入しています。

申請手続きは保健室で行っています。医療機関での証明が必要な書類もありますので、受診した場合は申請書類を保健室まで取りに来てください。

## 医療費は 2年以内に請求を！

受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。手元に提出し忘れている書類はありませんか？まとめて請求しようとしていた人も、手元にある書類は早めに保健室まで提出してくださいね。



特に3年次生は、卒業までに忘れず提出を!! 受診が続く場合は、卒業後も申請できますので、本校まで書類を提出してください。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

## 弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

## 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてください。



## 《キャンパスカウンセリング 今後の予定》

1月30日(金) / 2月6日(金) / 3月5日(木)

3学期は回数が少ないので、早めの予約をおすすめします。

申し込み・興味のある人は、保健室もしくは担任まで。

3年次の皆さんも新生活に向けて、心の整理をしてみませんか？ 2・3月も遠慮なく話しに来てください。