



# 保健室・相談室便り

令和2年1月号  
甲府西高校 保健安全部

新しい1年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？  
1月はインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行する時季です。健康管理をしっかりと行い、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

## ノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手などを介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。毎年、ノロウイルスを原因とする食中毒も発生しています。特に冬季から春先にかけてはノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の発生が多く、注意が必要です。

### ノロウイルスにより感染性胃腸炎とは？

【主な症状】嘔吐・下痢・腹痛・微熱（1～2日続く）

【潜伏機関】通常24～48時間

【感染経路】★食品からの感染

- ・生カキ等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理
- ・ノロウイルスに汚染された食品、飲料水
- ・感染した調理従事者の手指や器具等を介して二次汚染された食品 など

★人からの感染

- ・嘔吐物、便などを介した人から人への感染（嘔吐や下痢などの症状がある場合は早めに受診！）

【治療】抗ウイルス薬はなく対症療法

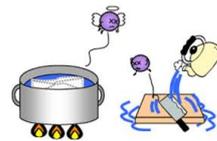
### ノロウイルスの特徴

- ①少量で人に感染する（感染力が強い）
- ②人の腸内でのみ増殖し、食品や環境では増殖しない。



### ノロウイルスによる食中毒を予防するには？

- ★調理前、食事前、トイレの後に手指の洗浄・消毒を徹底しましょう。
- ★調理器具を介しての汚染がありますので、器具の洗浄・消毒を徹底しましょう。
- ★カキなどの二枚貝の生食を避け、中心部まで十分加熱しましょう。（85～90℃、90秒間以上）
- ★嘔吐物などで汚れた場所や掃除道具は塩素系消毒薬で消毒しましょう。



### 消毒のポイント

◎塩素系消毒薬（塩素濃度5%）のうすめ方（水でうすめて使います）

※塩素系漂白剤として市販されているものの多くは、塩素濃度が5%です。

対象物	希釈倍数（濃度）	うすめ液10を作る場合の目安
食器・ドアノブ等の消毒や拭き取り	250倍（200ppm）	4ml（500mlのペットボトルのキャップ1杯弱）
嘔吐物などの廃棄	50倍（1000ppm）	20ml（500mlのペットボトルのキャップ4杯）

## 便や嘔吐物の処理方法

用意するもの ・使い捨てエプロン、手袋、マスク ・ペーパータオル等  
 ・200ppm 及び 1000ppm の塩素系消毒薬 ・ビニール袋等の密封できる袋

- ①ビニール袋は、口をあらかじめ広げておきます。
- ②腕時計などをはずし、使い捨てのエプロン・手袋・マスクをつけます。
- ③便や嘔吐物をペーパータオルで静かに拭き取ります。
- ④さらに塩素系消毒薬（200ppm）を浸したペーパータオル等で、便や嘔吐物が付着した床や壁を外から内に浸すように拭き取り広めに消毒します。（約1mの高さから嘔吐した場合、半径2m程度。）  
拭き取ったペーパータオル等はすぐに廃棄物が十分浸る量の1000ppmの塩素系消毒薬を入れたビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと縛ります。
- ⑤口を縛った袋をさらにもう1枚の袋に入れた後、裏返ししたエプロン・手袋・マスク等を入れ、内側を触らないように口を縛って捨てます。
- ⑥最後によく手を洗います。



## 頑張れ、3年次生！

いよいよ入試本番ですね。体調を整え受験に臨んでください。先生方・在校生も応援しています。

＜実力を発揮する入試前日の過ごし方＞

- ①勉強は最低限の確認程度にしておく。※自信を持って入試に臨みましょう。
- ②夕食は食べ慣れていないメニューを避ける。※栄養があり、消化の良い物がオススメ！
- ③少し早めに寝る。※いつもより30分から1時間くらい早く寝る。ホットミルクやココアなど温かい飲み物を飲むと気持ちがほっとしてリラックスできます。

＜実力を発揮する入試当日の過ごし方＞

- ①「やるべきことはやった」と考える。
- ②時間に余裕をもって起きる・家を出る。
- ③朝ご飯は、いつもの食事にする。※脳の栄養になるブドウ糖を炭水化物の形でしっかりと食べる。果物の果糖よりも白米などの炭水化物のほうが、少しずつ血糖値が上がっていくので腹持ちしやすいです。
- ④もう一度、持ち物をチェック。
- ⑤体温調節（着脱）しやすい服装で。※防寒対策をして快適に過ごせるようにしましょう。
- ⑥トイレの位置を確認しておく。※会場に到着したら、まずはトイレの位置を確認しましょう。



### 相談室便り 1月号



16歳の環境活動家・グレタ・トゥンベリさんの活動については新聞や各種報道機関によりご存知だと思います。昨年8月に一人ストックホルムの議会前に座り込む「スクールストライキ」を行い（当時彼女は15歳）その活動が世界中に拡散されました。目立った行いには誹謗中傷もあったようですが、みなさん方と同じような年齢の人たちが関心を持って考えるきっかけにもなっています。今年のノンフェクション大賞を受賞した『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』にも英国に飛び火したこの活動のことが載っていました。15, 16, 17歳という時代は恐れを知らない、今で言えば「なんかやれるんじゃないか」と思ったりすることが多いようです。一方で周囲はそんな姿勢が危なっかしく見ていられないこともあります。以前紹介した『旅をする木』（星野道夫著）には著者が16歳で初めて旅をしたアメリカでの出来事や思いが記されています。「アメリカへの旅は中学生のころから秘かに計画していたことで、学校の授業時間、教室の窓の外を見ながら、このことを考え始めると身体が熱くなってきた。」と述べられています。みなさんもぼーっとしながらもふつふつと湧き上がる経験をしたことがありませんか？星野氏は16歳のアメリカの旅について後に振り返って「16歳という年齢は若すぎたのかもしれない～（中略）～しかしこれほど面白かった日々はない。」と語っています。今年ももう少しで終わろうとしています。やり残したことはありませんか？行動の根底には「知ること」が必須です。学習の合間を見てぜひ、多くのことを吸収してください。

相談室では対人関係、部活動、家庭のこと、将来のこと、進路、性格、性のこと、アイデンティティのこと、授業のこと、課題のこと、成績、やる気のこと…思い返すままに話をした内容を提示しました。多くの話をしました。3年生のみなさんは卒業まであと数か月。話してみたいことがあったら是非来室してください。ご家庭からのお話も伺っています。内容にかかわらず相談室のご利用をお勧めいたします。担任の先生や保健室にご連絡いただければ日程の調整をいたします。

#### ＜1月の相談室開設日＞

15日(水)	14:30～18:00
21日(火)	14:30～18:00
28日(火)	14:30～18:00