ほけんだより

吹田市立
古江台中学校
保健室
R5.12.18

冬に流行しやすい 感染性胃腸炎 この時期注意!!

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体によって起こる胃腸炎です。秋から冬にはウイルスが原因の胃腸炎が流行します。

症状

嘔吐、吐き気が最初に起こります。嘔吐は、頻回に起こることがあり2~3日続くこともあります。嘔吐が少なくてもムカムカと吐き気が続くことがあります。
嘔吐や吐き気の後に下痢や腹痛の症状が出ることが多く、長いと1週間程、続きます。

胃腸炎になるとウイルスによって胃腸の働きが悪くなります。元気なときの消化・吸収のキャパがどんぶり一杯だったら、胃腸炎になったら、おちょこ一杯くらいまで減ります。だから、同じ量が入ってくると、あふれてしまい嘔吐や下痢を起こすのです。

治療

特別な治療方法はありません。

嘔吐が続く場合には脱水に注意が必要です。少量の水分をこまめに摂り取りましょう。胃腸の働きが弱っているので食事も、おかゆ、うどんなど消化の良いものがおすすめです。

感染予防のポイント

基本は手洗いです。特に食事前やトイレ後は、しっかりと石けんで洗いましょう。

食品を十分に加熱することも大切です。特に牡蠣などの二枚貝は要注意!

家族内で感染がうつることがよくあります。症状があるときは入浴はひかえるようにしましょう。また、症状が治まっても、しばらくはウイルスが排泄されます。手洗いをしっかりと行いましょう。

保護者のみなさまへ

2学期も残りわずかになりました。2023年も教育活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。インフルエンザの拡大は一旦落ちついていますが、年末年始は、お出掛けや帰省することと思います。手洗いやマスク着用など感染症対策に気をつけるよう、ご家庭でもご注意いただきますよう、お願いします。

その他、お子さまの健康に関することで相談がございましたら学校までご連絡ください。

2学期も残り あと数日となりました。猛暑の中始まった2学期も、すっかり季節が変わり、あっという間に年末です。行事がたくさんあったり、インフルエンザが流行ったりと、何かとあわただしい2学期でした。冬休みは、心身ともに少しのんびりする時間を作って3学期に向けて、エネルギーをたくわえてください。

年末年始は、人の移動によって、感染症が流行しやすい時期です。人混みに出かけるときには、マスクを着用する、帰宅後は、しっかり手洗いをするなど、感染症対策への意識を少し高めて行動しましょう。

一年間おつかれさまでした。よいお年を。

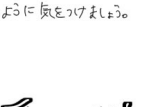
冬休みも健康的な生活を!!

イベントの多い冬休み、ついつい生活リズムが乱れちゃった人ということはよくあります。ついつい…で体調を崩さないように気をつけましょう。

食べすぎ注意

クリスマスやお正月ついつい食べすぎて胃もたれ、腹痛なってことになったら、もったいない!!適量をあいていただこう。

夜ふかし注意



学校がないから寝ぼけても大丈夫なんて夜ふかしを続けていると、あっという間に昼夜逆転生活に…。まずは、決まった時間(学校へ学校がえりでもと自分くらい)に起きる習慣を崩さないで!

だらだらゴロゴロ注意

せっかくの休みなので一日中のんびり過ごすのもあってもいいと思います。が、休み中、ずっとだらだらゴロゴロしていると、体がなまけて、体力もなくなってしまいます。年末の大そうじくらいはしっかり体を動かしましょう。もちろん勉強も頭を使うもよし!