

ほけんだより No.9

令和6年 12月 4日
東大阪市立高井田中学校
保健室

12月に入り、町は一気にクリスマスモードになりましたね。冬休みまではあと3週間です。年末年始は楽しい行事が続き、お年玉ももらって羽目を外しやすいです。夜更かしして、生活リズムも乱れがちです。生活リズムが乱れると、胃腸の調子が悪くなったり、肌荒れをしたり、太りやすくなったり…と、いいことはありません。自律(自分でコントロールすること)した生活を心がけてください。

食中毒（感染性胃腸炎）にご注意！

おでんやシチューなどのなべ料理や、みんなで集まって食事をとることが多くなる季節ですが、感染性胃腸炎が増えているので注意してください。以下に冬に多い食中毒を載せておきます。

種類	潜伏期間と症状	原因と予防	備考
ノロウイルス	食後1～2日目に嘔吐・下痢	カキやアサリなどの二枚貝の生食・加熱不足、または感染者からの二次感染。 90度で1分以上加熱する。	アルコールは効かないので、次亜塩素酸(ハイター)で消毒する。
カンピロバクター	食後2～7日目に下痢・腹痛・頭痛・吐き気	鶏の生食・加熱不足。 75度で1分以上加熱する。	合併症としてギランバレー症候群を起こす。
アニサキス	食後6～72時間後に嘔吐・腹痛・下痢・発熱	魚の生食。処理の時に目視でよく確認するか、60度で1分以上加熱する。または、-20℃で24時間以上冷凍する。	よく噛んで食べるのも効果的。
ウェルシュ菌	食後6～18時間後に下痢・腹痛	カレーやシチューなどの煮込み料理。 調理後はすぐに食べるか、保存の場合は必ず冷蔵庫へ。	芽胞は100度の熱にも耐えるので、増やさないことが大切。40～50度で最も増える。

上記のうち、冬に最も多いのはノロウイルスです。ノロウイルスはアルコールでは死滅しないことや、感染者の飛沫などからも感染すること、また、冬にカキがおいしくなることから、この時期に多くなります。

先生の妹が小さかった頃、年末にゲームセンターで遊んだ後、手を洗わずにお菓子を食べて、ノロウイルスに感染しました。年越しはトイレの中でした…。みなさん、しっかり手を洗ってくださいね。

余談ですが…釣りが趣味の先生の夫は、釣った魚を生で美味しく食べるため、マイナス20度以下になる業務用の冷凍庫を買いました。鮮度を保つだけでなく、アニサキスも死滅することができるので、生食も安心です。今は夏に釣ったイカとタコが眠っていますが、そのうち太刀魚で埋め尽くされます…



スポーツ振興センターの手続き 忘れてませんか？

学校にいるときやクラブなどでケガをして、病院に行ったのに、手続きが完了していない人がたくさんいます！！手続きの効力は2年です。「自分はどうかだったかな？」という人は、聞きに来てください。一番多いのは、【1か月分だけ手続きしたけど、その翌月以降の手続きができていない】というパターンです。

こたつで寝るのはなぜダメなの？

こたつで寝ている時、体は半身浴をしているのと同じ状態になっています。したがって、大量の汗をかきやすくなります。しかし、眠っていて水分補給ができないので、脱水症状を起こします。その結果、翌朝のどが痛かったり、頭がぼーっとしたりしてしまいます。

のどは乾燥すると、細菌やウイルスに感染しやすくなります。のどが痛いと思ったら、セキが出る前にマスクや加湿器などで保湿しましょう。

また、風邪だけでなく心筋梗塞や脳梗塞・便秘などを引き起こすと言われていいます。こたつでは寝ないように、気を付けましょう！



加湿のススメ！

「のどが痛い」という人が増えています。冬はとても乾燥しているので、予防しないとすぐにのどを痛めてしまいます。家で暖房器具やこたつを使っている人は、特に乾燥しがちです。のどが痛くなってから対処するのではなく、のどが痛くならないように予防しましょう。

一番はマスクをすることですが、家では部屋干しをするだけでも湿度が上がります。



湿度って、高ければ高いほどいいの？

湿度は低すぎると、喉や肌の不調につながりますが、高すぎるとカビの発生や食中毒のリスクが上がります。そのため、適切な湿度は40～60%と言われています。湿度計や加湿器で湿度を測りながら、上手に加湿してください。自動で設定した湿度を保ってくれる機能がついた加湿器もあります！気化式、超音波式、スチーム式、ハイブリッド式など、いろいろなタイプがあります！



参考: <https://www.dainichi-net.co.jp/products/mainichi-plus/23345/>

また、こまめに水分を摂ることも、のどには効果的です。冬場も必ず飲み物を持ってくるようにしましょう。寒い冬も上手に乗り切って、楽しい年末年始にしてくださいね。