

ほけんたより 11月

愛知県立半田東高等学校
令和2年11月5日

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。最近、朝晩が冷え込むようになり、冬を感じられるようになりました。木々の葉も少しずつ色づいてきました。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも、本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザなどいろいろな感染症に備えておきましょう！

感染性胃腸炎に気を付けて

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。一般的に、下痢止め薬(止しゃ薬)は病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいとされています。

原因と感染経路



原因となる病原体は、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫です。感染経路には、病原体が付着した手で口を触れることによる感染(接触感染)、汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)があります。



さまざまな感染性胃腸炎

カンピロバクター

●代表的な細菌性食中毒で、原因となる病原体はカンピロバクター・ジェジュニです。生あるいは過熱があまりされていない鶏肉(鶏刺し、タタキなど)、加熱不十分な鶏肉(BBQ、鶏鍋、焼き鳥など)や牛レバーの生食、井戸水による感染事例があります。

●潜伏期間1~7日(平均2~3日)で、他の食中毒菌と比較して長いのが特徴です。

●主な症状は、下痢、腹痛、発熱(40℃以上の高熱はまれ)です。頭痛、悪寒、倦怠感、筋肉痛などの症状が現れることもあります。



予防のポイント

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



ノロウイルスによる胃腸炎

●ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季(11月~1月)に流行します。

●手指や食品などを介して、経口で感染します。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛です。症状が続く期間は、1日~2日です。

●現在、ノロウイルスのワクチンはありません。おう吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静にしましょう。

0157

●0157は、腸管出血性大腸菌の代表的な細菌です。家畜やペットなどの糞便や糞便で汚染された水や食べ物を介して人の口に入り、0157感染症を引き起こします。

●0157の感染力は非常に強く、50個程度の0157が身体の中に入っただけでも、感染してしまいます。気温の低い時期(初夏~初秋以外の季節)にも発生します。

●感染すると、4~8日の潜伏期間ののちに、激しい腹痛を伴う水様便(水っぽい下痢)が頻回に起こり、血便が出ます。



10月から歯科検診を行っています。結果はどうでしたか？
「受診のすすめ」をもらった人は、早めに専門機関を受診して、
相談・治療を受けてください。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

一緒に見てみよう！



歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいい



まだまだあるよ
いいこといっぱい

脳の発達 がん予防
集中力アップ など