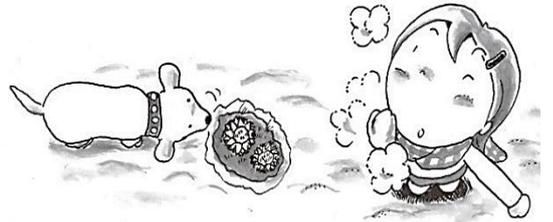


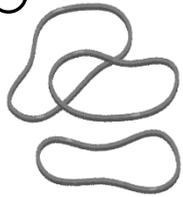
# ほけんだより 2月

栃木県立益子芳星高等学校

教室棟 1階が静かです。2月は1年で1番寒い月ですが、学校が寒く感じられるのは、気温が低いことだけでなく、3年生がいないことも関係しているのかもしれませんが。1・2年生も、今の学年がもう少しで終わります。やり残したことは今月中に片付けてしまいましょう。来月は新年度の準備が待っています。



## なるほど! 『輪ゴム理論』



輪ゴムの話。輪ゴムは、いつも使っていると結構長持ちするもののようです。

いつも使っているといても、ずうっと何かを束ねてはダメ。束ねるために使ったり外したりを繰り返す必要があるのです。束ねるために輪ゴムを伸びた状態のままにしたり、逆に使わずに緩めたままにしておくと、いざ使おうとして引っ張ったとたん、あっけなく切れてしまったりします。つまり、適度に緊張したり緩んだりを繰り返すことで、輪ゴムは長持ちし、力を発揮するのです。



人間も、毎日毎日いつも緊張していると力を発揮できずに倒れてしまいます。もちろん、ゆるみっぱなしで過ごしているのもダメです。月曜日から金曜日まで緊張して生活したら、週末には思いっきりゆるんでみることで、最大限の力を発揮できます。これが『輪ゴム理論』です。

参考:「健」日本学校保健研修社

## スクールカウンセラーに相談してみませんか?

今年度の相談日も残りわずかになってきました。本校のスクールカウンセラーは臨床心理士の伊澤成男先生(跡見学園女子大学教授)です。当日でも相談に入れますが、予約すれば希望の時間に入れます。

秘密は守られます。どんなことでも大丈夫。安心して相談してください。申込みは担任の先生または教育相談係へ。

【場 所】相談室2(2階東連絡通路)

【来校日】

月	日	曜	時 間
2	9※, 23	木	午前9時00分 ~午後5時00分 ※2月9日は午前のみ
3	16		

【教育相談係】

相 田 (養護教諭)  
米 澤 (外国語)  
植 野 (情報・商業)  
小 松 (保体)  
加 藤 (国語)  
藤 掛 (情報・商業)



# 感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）も出席停止です！

高校で冬の出席停止といえば、インフルエンザと感染性胃腸炎です。病院で「感染性胃腸炎のため学校は休んでください」といわれたら出席停止になりますので、学校へ連絡をお願いします。感染性胃腸炎の代表格がノロウイルス感染症。感染力が強いので注意が必要です。 参考：サラヤHP



## 【症状】

- 潜伏期間 12～48 時間
- 激しい嘔吐や下痢、腹痛が1～3日続く
- 自覚症状がなくなってからも便からウイルスの排泄が1週間～1ヶ月続く（感染力あり！！）

## 【治療法】

- 有効な抗ウイルス薬はないので対症療法
- 脱水症状に注意  
水分補給を少しずつ
- 下痢止めは、ウイルスが腸管内にとどまり、回復を遅らせることがあるので使用しない

## 【特徴】

- 感染力が非常に強い
- 乾燥や熱に強く、ドアノブなどについたり、空気中に漂ったりして長期間生存できる
- 汚物（嘔吐物や便）には、ノロウイルスが大量に含まれている

## 【汚物の処理方法】

- 1 窓を開けて換気する
- 2 使い捨て手袋・マスクを着用する
- 3 汚物をペーパータオルでおおい、上から消毒液を静かにかける  
中央へ向かって集め、ビニール袋に入れ、消毒液を注ぎ、  
ビニール袋をしぼる
- 4 汚物を取り除いた床をペーパータオルでおおい、  
上から消毒液をかけ10分おく
- 5 ペーパータオルを除き、  
消毒液を浸したキッチンペーパーで拭き  
最後に水拭きをする
- 6 汚物を入れたビニール袋と床を拭いた  
ペーパータオルや手袋・マスクを、  
新たなビニール袋に入れしぼる
- 7 手を2回洗い、うがいをして終了



## 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）の作り方

- 500ml ペットボトルに  
水と次亜塩素酸ナトリウム  
（キッチンハイター等）を  
キャップ2杯入れる
- ※ 誤飲を防ぐため、作り置きは  
しないで、毎回作る

