



# ほけんだより 9月



平成 29 年 9 月 6 日  
春日部高校 定時制  
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ 2 学期のスタートです。日中の暑さはつづいていますが、夜は美しい虫の声が響く季節となりました。夕方の涼しい風は秋の訪れを感じさせてくれ、気持ちのよいものです。夏休み気分のぬけない人も早めに学校生活のリズムを取り戻しましょう。

## 腸管出血性大腸菌感染症 (O-157)

8月に埼玉や群馬の惣菜店からO-157が相次いで検出されたことが報道されました。湿度の高くなるこの時期は食中毒に注意が必要ですが、中でも気をつけたいのが感染すると重症化しやすいO-157です。これは腸管出血性大腸菌が感染することで引き起こされる感染症です。

- 主な症状
  - ・・・激しい腹痛、下痢、血便、嘔吐、発熱など  
(6～7%の人が溶血性尿毒症などの重篤な合併症を発症)
- 潜伏期間
  - ・・・2～14日(平均3～5日)
- 予防のポイント
  - ・・・①流水・石けんによる手洗い  
(調理前、トイレの後、感染者の嘔吐物等の処理の後など)
  - ②食品調理時の十分な加熱、調理後はなるべく早く食べる  
(85度以上で1分間以上、中心部まで加熱する。)
  - ③調理器具の十分な消毒、清潔の保持、保管に注意する  
(洗剤でよく洗い熱湯消毒をし、十分に乾燥させる。  
まな板や包丁は肉用、魚用、野菜用など使い分ける。)

### ●嘔吐物や便の処理方法

ウイルスは嘔吐物や便に大量に存在します。マスクとゴム手袋を着用し、雑巾やペーパータオルなどで丁寧に拭き取り、ビニール袋などに密閉して捨ててください。汚れてしまった箇所は家庭用塩素漂白剤(0.02%液)か熱湯で消毒してください。

\*0.02%液の作り方・・・1.5ℓのペットボトルに水を入れてキャップ1杯分(5ml)の漂白剤を入れる。

## ◆◆◆心の疲れ?◆◆◆

夏休み明けの今の時期は心身ともに疲れがでる頃といわれています。あなたの心に「こんなはずじゃない」「自分はだめだなあ」などといった少し弱気なところが現れていませんか?または、頭痛や腹痛、下痢、便秘などが続くといった症状がでたり、夜眠れなかったり…などということありませんか?これらは疲れが少したまっている状態なのかもしれません。決して特別なことではなく、誰にでもおこりうる症状なのです。

このような時は、信頼できる身近な人に話をしてみてもいいでしょう。

「こんなことを言うのは恥ずかしい」「何を言われるか心配だ」などという気持ちもあるかもしれません。しかし一人で悩んでいてもなかなか解決しないのでは?「最近疲れているみたい…」など、少しずつ、できる話からいいのです。ただ聞いてもらうだけでいいのです。人に聞いてもらったと実感すると、8割気持ちが軽くなるといわれているそうですよ。

職員室には、「保健の先生」高野がいます。また、スクールカウンセラーの先生も定期的に来校します。聞いてほしいことがあれば、声をかけてくださいね。

