

ほけんだより

～心の元気は 体の元気～

平成28年度 1月号
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



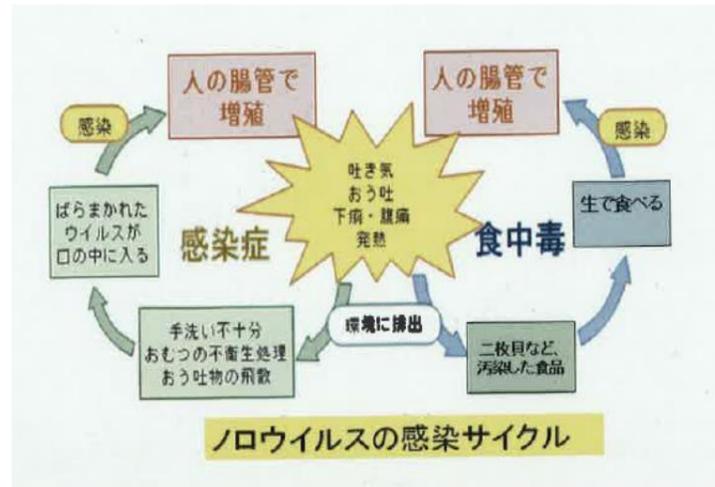
しっかり手洗い・うがいをしましょう。そして、早寝、早起き、朝ごはん！生活習慣を整えましょう。これは、現在本校で流行しているインフルエンザにも有効です。
（「ほけんだより11月号」参照。HPにも掲載）

1月保健目標

ノロウイルス感染の予防に努めよう

<ノロウイルス>

感染性胃腸炎には、ウイルス性のものや細菌性のものがあり、冬季に発生する感染性胃腸炎のほとんどがウイルス性の胃腸炎です。その代表的なものは、**ノロウイルス**と**ロタウイルス**です。



感染性胃腸炎による感染防止のために次のことを心がけましょう。

○ウイルスを洗い流す

・トイレ後、調理時、食事前には石鹸と流水でよく手洗いをしましょう。

○便やおう吐物に触らない

・おう吐物や汚れた衣類などを片付けるときは、ビニール手袋をして使い捨てのペーパータオルなどを利用しましょう。

○飛び散ったウイルスを吸わない

・マスクをしたり窓をあけて空気を入れ替えましょう。

○ノロウイルスを消毒する

・汚染されたトイレや床、ドアノブなどは塩素系漂白剤を含ませた布でふき取ります。衣類などは塩素系漂白剤または熱湯で漬け置き洗いをしましょう。

○自分がノロウイルスを広げない

・症状は1～3日でおさまりますが、1週間程度（長い人は1か月以上も）便中にウイルスを排泄します。手洗いはしっかりとしましょう。

○加熱食品や調理器具等は、85℃以上で1分間以上の加熱が有効です。

※鳥取県HPより

第2回学校保健委員会 (1月11日)

<出席者>

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者、生徒代表（保健委員8名）

【報告】

① 保健室の来室状況について

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
外科的疾患	3	8	20	21	4	23	21	19	16	135
内科的疾患	32	26	47	40	14	85	75	81	44	444
その他	0	0	7	0	0	2	8	9	5	31
健康相談	6	5	14	8	1	7	7	9	9	66
合計	41	39	88	69	19	117	111	118	74	676

- ・外科的疾患は、体育での捻挫、擦り傷、突き指が多く見られた。
- ・内科的疾患は、頭痛、腹痛が多く、原因として、風邪や胃腸炎、他には寝不足や精神的なことによるものなど様々であった。

② 定期健康診断の結果による受診勧告及び受診状況について

(平成28年12月31日現在)

<歯科受診>

	受診勧告者 (人)	受診者 (人)	割合
1年	85	3	4%
2年	47	6	13%
3年	105	12	11%
全体	237	21	9%

<眼科受診>

	受診勧告者 (人)	受診者 (人)	割合
1年	66	13	20%
2年	63	7	11%
3年	59	5	8%
全体	188	25	13%

<運動器受診>

	受診者 (人)	受診勧告者 (人)	受診者 (人)	割合
1年	37	15	1	7%
2年	38	16	5	31%
3年	39	15	4	27%
全体	114	46	10	22%



- ・歯科、眼科、運動器すべてにおいて、受診率が低い。早めの受診を心掛けてほしい。
- 1度目は夏季休業前に白い紙で、2回目は冬季休業前のPTA懇談の際にピンク紙で受診勧告を行っている。

③ 桜ヶ丘中学校区（含む幼稚園・保健室）保健安全委員会報告について

- ・桜ヶ丘中学校区の幼稚園、小学校、中学校、高等学校関係者で「メディアと睡眠について」話した。