

今年も残すところあと少しになりました。みなさんにとって 2025 年はどんな 1 年でしたか？ 苦しいことや悩むこともあったかと思いますが、楽しいことやうれしいこともあった 1 年であったと思います。冬休み中に今年を振り返りつつ、来年度の目標を是非立ててスッキリとした気持ちで新年を迎えましょう！ 風邪やケガに気を付けて楽しい冬休みをすごしてくださいね🐱

感染性胃腸炎に注意！

ノロウイルスに代表される感染性胃腸炎は、冬に流行のピークを迎えます。感染力が非常に高く、わずかなウイルスでも感染するため、家庭内や学校、施設などの野集団感染に注意が必要です。

★予防の要点

- 流水と石けんによる手洗いの徹底：ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいため、手洗いが最も有効な予防策です。特にトイレの前、調理の前、食事の前には石けんで十分泡立て、指と指の間や爪の先まで丁寧に洗いましょう。
- 食品の十分な加熱：ノロウイルスに汚染されている可能性のある食品（特にカキなどの二枚貝）は、中心部が 85℃から 90℃で 90 秒以上加熱することが推奨されます。

★主な症状

腹痛・下痢・嘔吐・発熱→食後 30 分～1 時間以内に症状が出た場合食中毒のリスクも高いため、注意が必要です。

★症状を和らげるための対処法

- ①経口補水液で水分補給する・治療の基本は水分と電解質を補うことなので、水やお茶より経口補水液が効果的です。
- ②消化の良い食べ物（おかゆ・うどん等）を選ぶ・揚げ物や食物繊維豊富なものは負担がかかります
- ③市販の下痢止め・吐き気止めを容易に使わない・体外にウイルスを排出できなくなる可能性があるため、かえって症状を悪化させる可能性があります。
- ④危険な症状があればすぐに病院に行く・下記の症状があればすぐに受診をしてください
- ⑤病院で薬や点滴による治療を受ける・水分が取れない場合、点滴で補給することが多いです。

受診のタイミング

- 6～12 時間嘔吐が続き、水分補給ができない場合
- 立てないほどの強い腹痛や血便がある場合
- 5 日以上経っても症状が改善しない場合





冬場は注意！ヒートショック



冬の寒さは、血管を収縮させ、血圧の変動を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めます。特に、暖かい場所から寒い場所へ移動する際に起こる急激な血圧変動は「ヒートショック」と呼ばれ、命に関わることもあります。ヒートショックと聞くと、年配の方のイメージがあるかもしれませんが、10代や20代も救急搬送されるケースがあるため、注意が必要です。

若者でもヒートショックが発生する要因

- 過度なダイエットや痩せ型体質・・体熱が逃げやすく体温調整が苦手な傾向があります
- 夜遅くの入浴・・疲労や睡眠不足時は自律神経が不安定になりやすいです
- 食後30分以内や運動直後の入浴・・心臓や血管に負担がかかりやすいタイミング

ヒートショックを防ぐために

★**脱衣所に暖房設置・浴室暖房を使う**→脱衣所と浴室の寒暖差を減らす



★**入浴前後にコップ1杯の水分を補給する**→脱水状態を防ぐ



★**湯の温度は41℃以下で入浴時間は15分以内にする**→身体への負担軽減

★**外出時の防寒具着用**→マフラーや手袋等を着用し急激な体温低下を防ぐ



★**十分な睡眠時間の確保と栄養バランスの取れた食事**→自律神経を整えます



保健室から



今週はクリスマスですね！毎年クリスマスが近づくと、イルミネーションやツリーがいたるところに飾られていてワクワクします。☺チキンやケーキを買って過ごすのも最高ですし、手作りの料理を食べるのも幸せですよ。私はここ数年、ローストビーフを作ったり、チーズフォンデュをしてみたり、チョコケーキを作ったりと、いつもより豪華なご飯を作って食べています！時間はかかりますが、その分美味しく感じます。毎年クリスマスからお正月で美味しいものを食べすぎて3kg近く太るのですが、今年は食べつつ運動もして微増程度で抑えたいところですよ笑

クリスマスが終わればすぐにお正月が来て、美味しい物を食べる機会や親戚と集まる機会などが増えると思いますが、食べ過ぎと感染症に気をつけてくださいね。