



夏休みが終わり、2 週間あまりたちました。急に涼しくなったり、雨続きだったりして体調を崩している人が多いようです。

3 年生は来週から就職試験も始まります。試験当日、体調を崩して、今まで準備してきたことが無駄にならないように、体調管理をしっかりしてください。

## 新型ノロウイルスに注意！！

2014年に中国南部で検出された新型ノロウイルス「GII-17」。日本でも、昨年末から今年のはじめにかけてこのウイルスが原因の食中毒などの事例が報告されています。

例年、ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎は11月ぐらいから流行が始まりますが、今年は8月に「GII-17」が原因の集団食中毒も報告されています。

昨年確認されたばかりのウイルスなので、免疫を持たない人がほとんどのため、今シーズンは、2006年以来の大流行が心配されます。

### GII-17の特徴

- \*いつもより早く、夏頃から感染者が確認されている
- \*現在の検査キットでは陰性反応がでるためノロウイルス（感染性胃腸炎）の診断が難しい
- \*新型なので免疫が無い人がほとんど
- \*免疫がないので大流行になる兆し
- \*ウイルスが小さく数十個で感染
- \*特效薬がない

### ノロウイルスの症状

- ★ 24～48時間の潜伏期間
- ★ 急な腹痛、嘔吐、下痢
- ★ 37～38℃の熱
- ※ 症状がでたときは病院へ。感染性胃腸炎は出席停止になります。診断がでたら学校に連絡してください。



### こんな行動は絶対止めよう！

- \* 食事の前や、トイレの後に手を洗わない
- \* トイレトペーパーで手を拭く
- \* 制服で手を拭く
- \* 教室や部活動で友だちとジュース等の回し飲みをする
- \* 友だちと同じ袋に直接手を入れて、スナック菓子などを食べる
- \* 生活リズムが乱れて、不規則な生活になっている
- \* 栄養のバランスが偏った食生活になっている



感染症予防対策の基本は「手洗い、うがい」の徹底です。プラスαとして栄養と十分な睡眠を心がけてください！

# もしかして、9月病？



## 👉 9月病とは？

9月には、夏休み明けで心とからだが目覚めモードから学校（仕事）モードにうまく切り替えられなくて、心身のバランスを崩しやすい時期。久しぶりの学校でストレスもかかりやすい状態になっています。さらに、季節の変わり目で急激な温度変化にからだがついて行けず、心身のバランスを崩しやすくなります。そのような時期に起こる心身の不調を9月病というようです。

### こんな症状は心と身体からのSOS

やる気が出ない、何もしたくない、気持ちが落ち込む、イライラする、よく眠れない、朝起きられない、疲れやすい、食欲がない、頭痛、腹痛など体調不良が多くなる



### SOSに気づいたら

まずは、休養。身体と心を休めることが大切。カラオケ、旅行、スポーツ、趣味など自分がリラックスできることを楽しみましょう。不規則な生活はストレスをためる原因になりますから、規則正しい生活をすることも大切です。

## Know Your Body～自分のからだを大切に～

相双保健福祉事務所からみなさんに「我慢しないほうがいいこともある・・・」というパンフレットが届きました。保健日よりメッセージもいただきましたので、紹介します。パンフレットも大切にしてください。

ひとりで悩んでいませんか？相談することは、勇気ある第一歩です。

SOS

### こころの危険信号が点灯していませんか??



- 気分がひどく落ち込む
- 毎日泣いてばかり
- 頭が重い
- ご飯が美味しく感じられない
- 人と話すのが面倒だから一人でいたい
- 楽しいことが何も無い
- 眠れない



このような状態が続いている場合、あなたのこころはかなり疲れていて、危険信号が点灯しているかもしれません。悩みや苦しみを一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してみましょう。

家族…いざというときに一番頼りになるのは家族です。  
友達…信頼できると思える友達に相談しましょう。  
先生…厳しい先生も、親身に相談にのってくれます。  
保健室の先生…体のことも心のことも相談できます。  
スクールカウンセラー…先生に言えないことも相談できます。



あなたの周りには、たくさんの方がいます。  
誰にも相談できないことでも、私たちに一度ご相談下さい。

福島県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム

TEL 0244-26-1132



