



げんき



ほけんだより

NO. 51

H24. 12. 21

川本南小学校保健室

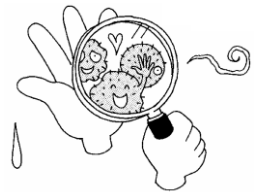
明日から冬休み、今年もあとわずかです！

今年（ことし）はいつもより早く（はや）冬休み（ふゆやす）が始（はじ）まります。クリスマスにお正月（しょうがつ）、家族（かぞく）や友達（とも）と遊（あそ）んだり、出（で）かけたり、おいしいもの（もの）を食（た）べたり…、楽しい時間（たの じかん）を心待ち（こころまち）にしていること（こと）でしょう。でも、元（げん）気でなければ、楽しいイベント（たいの イベント）にも参（さん）加（か）できません。手洗（て せん）い・うが（うが）い・体調（たいちょう）管理（かんり）をしっかりと、よい冬休み（ふゆやす）にしてください。



手（て）には ウイルス（ウイルス）や細菌（さいきん） が いっぱい！！

冬休み（ふゆやす）中（ちゅう）もしっかりと『石けん（せっけん）で手洗（て せん）い』を！！ 私（わたし）たちは、毎日（まいにち）、手（て）でいろいろなもの（もの）を触（さわ）っています。もし、そこ（そこ）にウイルス（ウイルス）や細菌（さいきん）がついていたら、自分（じぶん）の手（て）にもついてきます。



冬休み（ふゆやす）中（ちゅう）は、クリスマスや年末年始（ねんまつねんし）の楽しいイベント（イベント）などで出（で）かける機会（きかい）が増（ふ）えますが、現在（げんざい）、大流行（だいいりゅう）中の感染性（かんせんせい）胃腸炎（いちょうえん）（本校（ほんこう）では今のところ（いまの ところ）、2名（めい）の報告（ほうこく）がありました）、そして、これから本格的（ほんかくてき）な流行（りゅうこう）の時期（じき）を迎（むか）えるインフルエンザ（インフルエンザ）には十分（じゅうぶん）に気（き）をつけてください。外出先（がいしゅつさき）で多く（おほく）の人（ひと）たちが触（さわ）る部分（ぶぶん）は、要（よう）注意（ちゅうい）です。



トイレ（トイレ）のレバー

水道（すいどう）の蛇口（じゃぐち）

ドア（ドア）ノブ

お店（みせ）のドア（と）の取（て）っ手（て）

エスカレーター（エスカレーター）や階段（かいだん）の手（て）すり

電車（でんしゃ）やバス（バス）のつかまるところ

* 外出（がいしゅつ）した後（あと） * 食（た）べる前（まえ） * トイレ（トイレ）の後（あと） には、必（かなら）ず（ぜ）ていね（い）いに『石けん（せっけん）で手洗（て せん）い』

を（を）して、手（て）についたウイルス（ウイルス）や細菌（さいきん）を洗（せん）い流（なが）してください。

予（よ）防（ぼう）するた（た）め（め）には… とに（と）かく『手洗（て せん）い・うが（うが）い』で（で）す！！



いつ（いつ）でも、ていね（い）いな『手洗（て せん）い・うが（うが）い』が（が）でき（でき）てい（い）るといろいろなうつる病（びょう）気（き）にか（か）かりにく（にく）くなります。家（か）族（ぞく）全（ぜん）員（いん）がわす（わす）れず（ず）にで（で）きるよう（よう）に、声（こゑ）を（を）かけ（あ）合（あ）い（い）ま（ま）し（し）よ（よ）う。

それ（それ）では、みな（みな）さん、体（からだ）に気（き）をつ（つ）けて、た（た）の 楽しい冬（ふゆ）休（やす）み（み）を…

また、3学（がく）期（き）始（し）業（ぎょう）式（しき）に元（げん）気（き）な顔（かお）を見（み）せ（せ）て（て）く（く）だ（だ）さい（さい）ね（ね）！！



＜保存版＞ ＊万一来備え、保管しておきましょう。

吐いた！下痢をした！そんなときにあわてずにすみませす！！

**覚えておいてください！ 感染を広げないための
おう吐物・下痢便の片付けかた**



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ウイルスがわずか10～100個、体内に入っただけでも発症するほど、感染力が非常に強い病気です。おう吐物や下痢便には大量のノロウイルスが含まれていますので、正しく、素早く片付けしないと、周りの人を感染させてしまいます。家族で、次から次へと感染してしまうケースもめずらしくありません。

ノロウイルスは、直接または間接的に手から口に入って感染するだけではありません。ノロウイルスは、乾燥したおう吐物や下痢便と一緒に空気中を漂っています。それを吸い込むことにより感染を起こします。



*** 11月～3月頃までの急なおう吐や下痢は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎を疑って対処しましょう。**

おう吐物や便の片付けかた

素手で、片付けては
ダメです！



- ①処理する人以外は近づかないようにします。
- ②部屋の窓を開け、換気しながら行います。
- ③片付けをする人は始める前に、使い捨てゴム手袋・マスクをします。
- ④おう吐物や便は塩素系消毒薬をしみこませたペーパータオル・新聞紙などで10分間くらい覆った後に片付けます。
- ⑤塩素系消毒薬をしみこませたペーパータオル・新聞紙などで汚れた床全体を消毒します
- ⑥片付けたおう吐物・便、使用した手袋・マスク・ペーパータオル・新聞紙などはビニール袋に入れ、塩素系消毒薬をかけます。ビニール袋の口をしっかりと縛って捨てます。
- ⑦片づけが終わったら、念入りに石けんで手洗いし、うがいをします。



* 汚れた衣類やシーツなどは、塩素系消毒薬で消毒してから洗濯しましょう。塩素系消毒薬では脱色してしまうので、どうしても使用できない場合は、熱湯をかけて消毒をしましょう。すぐに、消毒できない布団やカーペットの場合は、表面についたおう吐物をペーパータオル等で取り除いた後に、スチームアイロンで85℃1分以上、加熱する方法もあります。

塩素系消毒薬って??

次亜塩素酸ナトリウムを含む台所用漂白剤（ハイター・ブリーチなど）で代用できます。ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム液による消毒が効果的です。（消毒用アルコールは、ほとんど効果がありません。）

＜消毒薬の簡単な作り方＞ ＊ペットボトルに「キャップ〇杯」と書いておきましょう＊
空のペットボトルを利用します。台所用漂白剤（ハイター・ブリーチなど）をペットボトルのキャップ（約5ml）で量ってペットボトルの中に入れ、水をペットボトルの容量まで加えて出来上がりです。ペットボトルの容量別の目安は、**2ℓ：キャップ8杯、1.5ℓ：キャップ6杯、500ml：キャップ2杯**です。