



げんき



ほけんだより

NO. 66

H26. 1. 8

川本南小学校保健室

心も体も元気で過ごせますように・・・

みなさんの今年の目標はなんですか？ 目標を達成するために富士山のとっぺんを目指して「心と体」の元気パワーを蓄えておきましょう。



みなさんが目標に向かって、一步一步前に進むことができるよう、今年も心と体の健康を応援していきたいと思っておりますので、よろしくお祈りいたします。

いよいよ『インフルエンザ』のシーズンです！



昨年度は1クラスが学級閉鎖となりましたが、今年度は1クラスも学級閉鎖にならないことを願っています。石けん手洗い・うがい・マスクでしっかりウイルスを撃退しましょう。

冬の感染症 代表選手ナンバー2は『感染性胃腸炎』



激しい嘔吐や下痢などを起こすノロウイルスなどによる『感染性胃腸炎』は、例年、11～12月ごろから流行り出し、春先まで続きます。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大変強い病気で、出席停止になります。インフルエンザと同様に、予防に力を入れましょう。

感染性胃腸炎予防で最も大切なことは、石けんを使ったいねいな《手洗い》です。

*** 外出した後 * 食べる前 * トイレの後**（特に、大勢の人が使うトイレは要注意！）は、必ず、石けんを使って、ていねいに手を洗ってください。



おうちの方へ

朝から体調が悪い場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。

緊急連絡先が変更になったご家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしくお祈りいたします。

1月の保健行事予定

- 9日（木） 身体測定 1年
- 10日（金） 身体測定 2年
- 14日（火） 身体測定 3・4年
- 16日（木） 身体測定 5・6年・ことり学級
- 30日（木） 薬物乱用防止教室 6年

* 身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。



◀保存版▶ *万が一に備え、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。