



平成29年1月10日  
伊深小学校保健室

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますね。冬は、感染症が流行しやすい時期です。伊深小学校でも、インフルエンザが流行しはじめています。手洗いうがい、規則正しい生活をこころがけ、かぜを予防しましょう。

☆1月の予定

11日(水) 発育測定

1校時…えがお,1,2年 2校時…3,4年  
3校時…5,6年 体そう服で来てください。

26日(木) 大なわ大会

17日(火) にチーム決めをします。お楽しみに。



食欲がない人は

夜中にお菓子を食べていませんか？  
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

食べる習慣がない人は

少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は

お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷり豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。

今年も毎日、朝ごはん



保護者の方へ

☆インフルエンザの出席停止期間のご確認を改めてお願いします。

美濃加茂市では、インフルエンザに限っては、出席停止の用紙の提出を求めません。そのため、発症した場合は、蔓延防止のため出席停止期間を確認し、確実にお守りいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

インフルエンザによる学校の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

☆例1) 発症後2日目に解熱した場合

発症日(0日)	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内のため登校不可	登校可能

☆例2) 発症後4日目に解熱した場合

発症日(0日)	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

※ 発症日は、0日目と数えます。

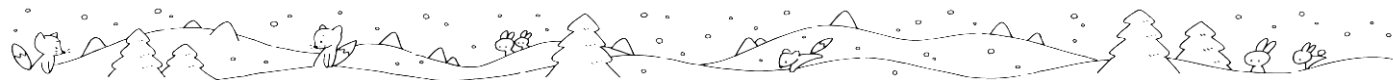
解熱に関しても、「解熱した日」は「解熱後0日目」と数えてください。

☆登校前の健康観察をお願いします。

次のような症状がないか、チェックしてください。

- 熱っぽい  体がだるい  咳をしている  のどが痛い  関節が痛い
- 頭痛  吐き気  下痢・腹痛  元気がない  顔色が悪い

体調が悪い時は、無理して登校せず、家で体を休めたり、医療機関を受診したりしましょう。



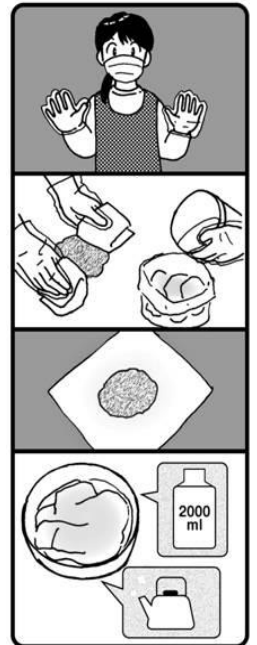
# ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

今年もノロウイルスによる感染性胃腸炎が発生しています。ご存知のとおり、テレビなどでもノロウイルスの集団感染が報道されています。ノロウイルスによる感染性胃腸炎の対応で大切なことは、「患者の脱水症状の予防」と「感染を広げないこと」です。

- ◆特徴：感染力が強い、アルコール消毒が効かない(塩素系を使う)
- ◆症状：嘔気、嘔吐、下痢、脱水症状、熱がないことが多い
- ◆予防：石けんと流水による丁寧な手洗い  
症状がある人は、家庭内でも手をふくタオルは自分専用のものを使う

## 《おう吐物の処理のしかた》

- ① マスクと二重にした使い捨て手袋、できれば使い捨てエプロンをします。  
**(注意) 台所用塩素系消毒液を使うため必ず換気をしましょう。**
- ② 吐物をペーパータオルや古タオルなどでおおい、外側から内側に向けて静かにふき取り、袋に入れます。外側の手袋も一緒に袋に入れます。(ふき取る前に、ペーパータオルの上から、塩素系消毒液 A (0.1%濃度) をかけても良いです。)  
**(注意) 必ず袋の口を閉じて捨てましょう。**
- ③ ふき取った部分とその周囲を、塩素系消毒液 A を含ませたペーパータオルでおおい、10分放置したあと水拭きをしましょう。  
**(注意) 処理に使用したものは、感染拡大防止のため捨てましょう。**
- ④ 汚れた衣類は、塩素系消毒液 B (0.02%濃度) に 30~60分浸すか、漂白できないものは、85度のお湯で1分以上熱湯消毒しましょう。  
**(注意) 他の洗濯物とは別に洗濯をしましょう。**

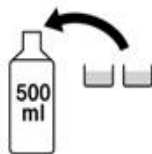


## 《キッチン用塩素系漂白剤での消毒液の作り方》

効果が薄れる場合がありますので、作り置きはおすすめしません。作る際は、換気と手袋をしてください。ペットボトルを使用して作る場合は、誤飲防止のため、必ずボトルのフィルムをはがして消毒液と分かる記入をするなど、十分ご注意ください。

### ●吐物処理用(濃い)

塩素系消毒液 A : 0.1%濃度  
500ml のペットボトル 1 本分の水に、ペットボトルキャップ 2 杯分の原液(10ml)を入れる。



### ●汚れた衣類用(薄い)

塩素系消毒液 B : 0.02%濃度  
2L のペットボトル 1 本分の水にペットボトルキャップ 2 杯分の原液(10ml)を入れる。

