

ほけんだより



30年1月9日
伊深小保健室



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。美濃加茂市内では、インフルエンザが流行しています。手洗いうがいや、規則正しい生活で、かぜを予防しましょう。

《1月の予定》

10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。



25日(木) **大なわ大会**
17日(水) にチーム決めをします。お楽しみに。



《健康づくり委員会による手洗いキャンペーン》

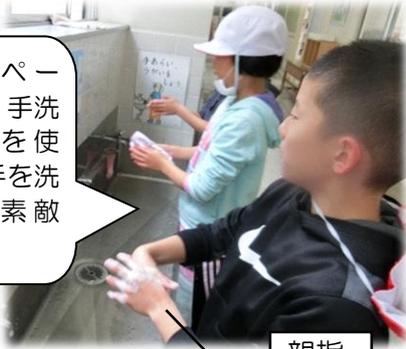
12月に手洗いキャンペーンを行いました。歌に合わせて洗うことで、楽しく、上手に手洗いができました。キャンペーン後も、手洗いの歌が聞こえてきます。正しい手洗いで、冬を元気に乗り切りましょう!

全校で手洗いの歌を練習!
委員会の子が見本を見せました。



金色のシールをたくさん貼ることができました。

キャンペーン後も、手洗いの歌を使って、手を洗う姿! 素敵ですね。



手洗いのポーズ

- ①手のひら
- ②手のこう
- ③指の間
- ④指先・爪
- ⑤親指
- ⑥手首



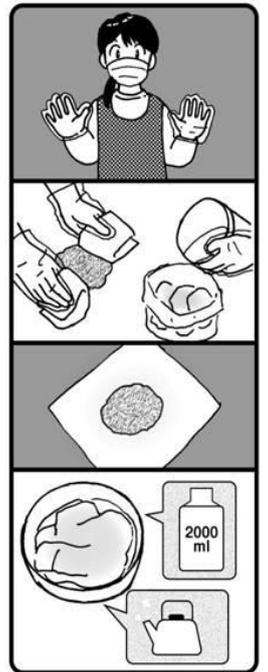
ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季に多く感染力が強いため、これからの季節は、感染を広げないために注意が必要です。

- ◆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
- ◆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

《おう吐物の処理方法》

- 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。

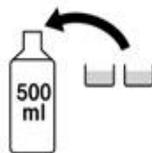


《キッチン用塩素系漂白剤での消毒液の作り方》

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。



《登校前の健康観察をお願いします》

インフルエンザをはじめとする様々な感染症が流行する時期です。

次のような症状がないか、ご家庭でも、毎朝の健康観察をよろしくお願いします。

□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

- ◆特徴：感染力が強い、
- ◆症状：嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
- ◆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》

処理する前に



使い捨て手袋、エプロンなど
なしで処理するのはNG



使い捨て手袋、マスク、エプロンをする



窓を開けて換気する



※家庭用塩素系漂白剤と
500mLのペットボトル
(キャップ5mL)を準備
します



2mL (キャップ半分弱)の家庭用塩素系漂白剤を入れます



10mL (キャップ2杯分)の家庭用塩素系漂白剤を入れます

※次亜塩素酸ナトリウム濃度5%の場合

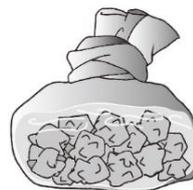
処理の方法



1. 新聞紙などをかぶせ、
次亜塩素酸ナトリウムで浸す



2. ペーパータオルなどで
静かに拭き取る



3. 処理したものをポリ袋にいれ、
次亜塩素酸ナトリウムに浸す



4. 処理した後はしっかり手洗い!