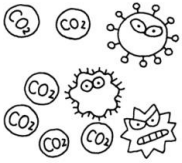


すこやか

平成26年12月1日
越生中学校 保健室

2014年も残すところあと1カ月となりました。今年はどんな事がありましたか？良くなかったことを思い返して反省することは大切ですが、良かった事もたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしましょう。また、最近寒くなり、教室の入り口と窓を閉じて過ごしていると思います。閉っきりで空気がこもると集中力が下がったり、風邪やインフルエンザのウイルスが蔓延します。休み時間ごとに教室の入り口、窓を開けて空気を入れ換えましょう。



インフルエンザが流行する季節がやってきます

インフルエンザの流行は1月上旬～3月上旬と言われていますが今年はまだ首都圏で流行が始まっているようです。インフルエンザを含めた感染症の予防には、規則正しい生活を送り免疫力を高めるとともに、手洗い・うがいをするのが大切です。

もししたらインフルエンザかも・・・？

早わかり

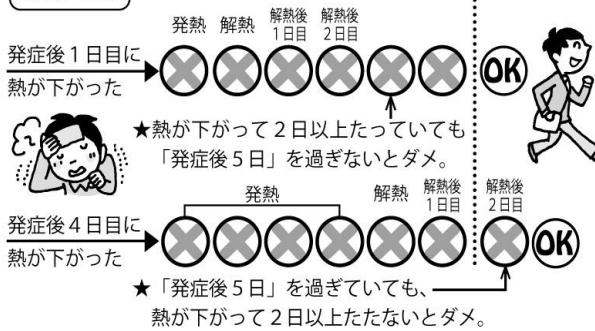
インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると・・・●

受診した日ではなく、症状が出始めた日 → 発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 5日を経過した後



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

38℃以上の熱がある



からだのあちこちが痛い（関節痛・筋肉痛）



からだがだるい



頭が痛い



上のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性がります。早めに医療機関を受診して下さい。

12月22日は冬至です

1年のうちで、一番昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さが厳しくなる時期に栄養を摂り、お風呂で体を温めて、風邪をひかないようにしましょうという昔ながらの知恵です。



感染性胃腸炎に気をつけましょう



感染性胃腸炎とは

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎の事です。11月～3月頃の寒い時期に患者数が多くなります。石けんを使った手洗いや生活リズムを整えて体力をつけることが予防につながります。

主な症状

- ・吐き気・おう吐
- ・下痢・腹痛
- ・37℃台の発熱
- ・おう吐や下痢に伴う脱水症状

※ウイルスや細菌に感染してから症状が現れるまで、1～2日間の期間が空くことがほとんどです。

感染性胃腸炎になってしまったら

- ・医療機関を受診して適切な処置を受けて下さい。
- ・おう吐や下痢が続くと脱水症状が心配です。スポーツドリンク等で水分補給をして下さい。
- ・消化のよい食事をとり、安静にしましょう。

ここに注意!!

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



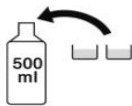
吐いたものや汚れた衣類を処理するには

用意するもの

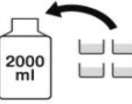
- ペーパータオル（汚物をふきとる）
- ビニール袋（大きめ）
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル（500ml、2ℓ） ●バケツ
- タオル ●塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

消毒液のつくり方

消毒液A（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



消毒液B（濃度0.02%／汚れた衣類の消毒に使用）
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



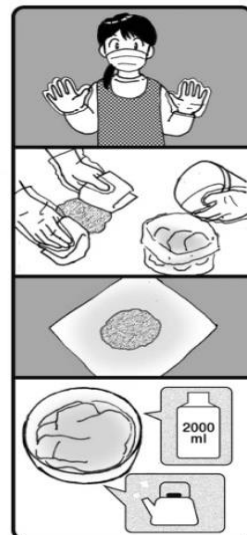
吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
- ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。

☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。



※参考：東京都感染症情報センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「防ごう！ ノロウイルス感染」

交通事故に気をつけよう!!



冬休みに
気をつけて
欲しいこと

食べすぎに注意!!

