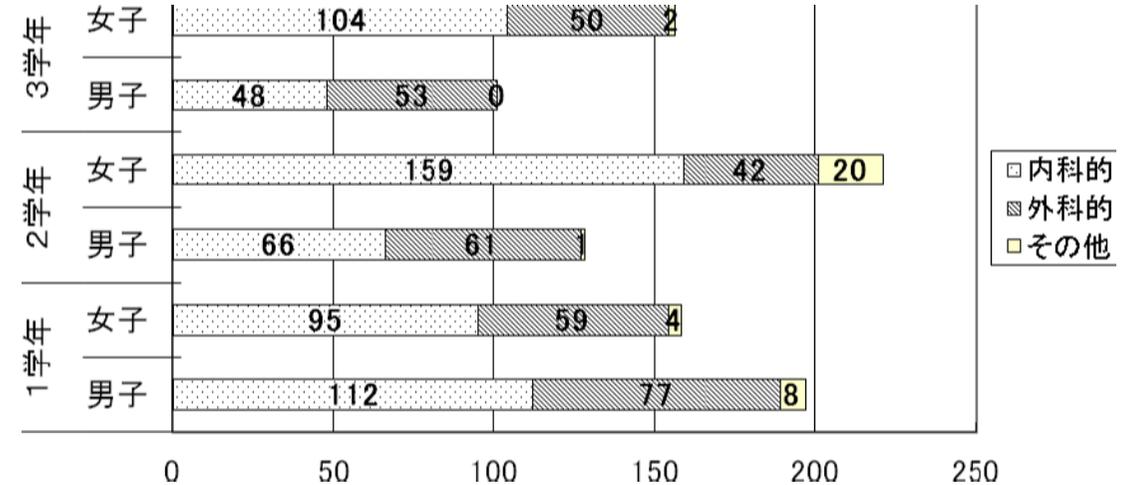


ほけんだより 12月

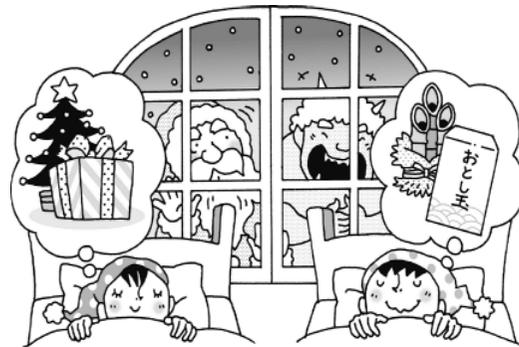
平成 25 年 12 月 9 日 広島市立祇園中学校 保健室



学年男女別来室のべ人数 (4~11月)



いよいよ、今年も残り少なくなりました。今年はどうな一年でしたか？目標が達成できた人、思っていたのとちょっと違ってしまった人…。いろいろな反省や課題が見つかったと思います。「来年の話をする」と鬼が笑う」といいますが、今年の内をしっかり今の自分を見つめ直しましょう。そして、少しでも理想とする自分に近づくには、どう考え、どう行動すればいいか、を頭に置いて、来年の目標を考えてみてはどうでしょうか。



保健室の4月からの来室者数です。1年生は生徒数が多いのですが、他学年に比べ男子の来室が多いです。2年生は女子の内科的症状来室者数が、かなり多く目立っています。3年生は他学年に比べ、男子の来室者数が少ないです。女子も同じくらいの生徒数の2年生に比べ、外科的症状はほぼ同数ですが、内科的症状は3分の2程度になっています。12月以降は、かぜやインフルエンザの人が増えると思います。体調をくずしやすい人は、生活習慣を見直し、自分で自分の健康を守れるようにしましょう。

! 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !

どんな病気?

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。せつ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。

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

注意するもの

- 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)

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、じゅうぶん換気しながら処理しましょう。

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 (皮膚・くちびるの乾燥やおしっここの減少に注意しましょう)

☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

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。

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分間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」