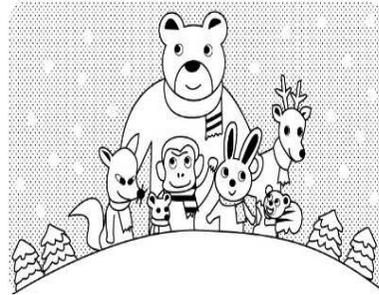


# ほけんだより 12月

平成 26 年 12 月 12 日 広島市立祇園中学校 保健室

いよいよ 12 月に入り、今年最後の月となりました。初雪も見られ、本格的な寒さとなってきました。2014 年、みなさんにとってどのような年になりましたか。よかったことや悪かったことなど、さまざまな経験をしてきたと思います。その経験を活かして、2015 年をさらに飛躍した 1 年にしましょう。

2 年生は来週から修学旅行です。この土日で体調を整えて、万全な状態で修学旅行を迎えましょう。



## みんなで守ろう “せきエチケット”

せきやくしゃみをしたとき、ウイルスがどのくらい飛んでいくか知っていますか。実は、1 m 程度飛んでいくそうです。その飛んでいったウイルスを周りにいる人が吸い込み、ウイルスの感染が起こります。このことを飛沫感染といいます。そして、飛沫感染を防ぐために大切なことが “せきエチケット” です。



### “せきエチケット” とは、

- ①せきやくしゃみをするときは、相手のいない方を向いて、鼻と口を押さえる
- ②鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に入れる。
- ③せきが出るときはマスクを着用する。

※保健室では、マスクを配布していないので、各自で用意をしましょう。

## ！ 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。

せっ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（皮膚・くちびるの乾燥やおしっこ<sup>おしっこ</sup>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<sup>ひんぷく</sup>があります。

### ここに注意!!

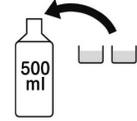
感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



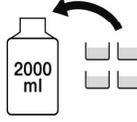
### 吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- 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 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。

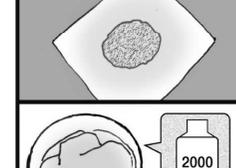


### 吐いたものの処理方法

- 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

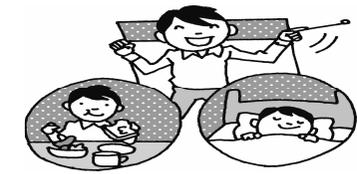
- ①消毒液 B に 30～60 分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で 1 分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。



## 2014 年を振り返ろう！

2015 年も、毎日元気に学校生活を送るために、日々の生活を振り返ってみましょう。チェックが付きなかった項目は、早速今日から直していきましょう。

- 1 日 3 食、好き嫌いせずに食べた。
- 運動をして体をしっかり動かした。
- 早く寝て、しっかり睡眠をとった。
- 大きなけがや病気をしなかった。
- 食後には、丁寧に歯を磨いた。
- ストレスをうまく発散できた。
- テレビやパソコン、ケータイを長時間続けて使用しなかった。



※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「防さう！ ノロウイルス感染」