

ほけんだより

みんなげんき! 12月

平成27年12月10日

練馬区立向山小学校

かんせんせい い ちようえん ちゆう い 感染性胃腸炎にご注意ください!!

先日のほけんだよりでノロウイルス感染症についてお知らせしましたが、今週は急に嘔吐や下痢、腹痛で学校をお休みする人が増えてきました。

冬はノロウイルス感染症をはじめとする感染性胃腸炎が流行する時期です。予防には手洗いが大切です。水が冷たくて大変かもしれませんが、特にトイレ後や食事前は、15秒～30秒かけてしっかり手を洗うようにしましょう。

もしも腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、無理をしないでゆっくり休み、早く治すこととともに家族や友達にうつさないようにしましょう。感染性胃腸炎は出席停止です。お医者さんに、「感染性」「ウィルス性」の胃腸炎と言われたときは学校へお知らせください。

感染性胃腸炎の対処法

インフルエンザやかぜと同様にこの時期気をつけたいのがノロウイルス、ロタウイルスなどによる「おなかのかぜ」感染性胃腸炎です。看病をして下さるお家の方などに非常に感染しやすい病気なので、感染を広げず、すみやかに治しましょう。



感染性胃腸炎の症状

このような症状が出たら自己判断で薬を飲んだりせず、半日経っても良くならないようであれば病院を受診しましょう。学校に無理して出席すると、感染を広げる恐れがあります。



ウイルスを出しきってしまうことも大切

下痢でもおう吐でも、水分が体外に出るので脱水症状を起こさないよう水分補給は大切です。しかし大量に水分をとるとかえって症状がひどくなることもあります。苦しいときは口に含む程度にしておき、少量ずつの水分補給を心がけましょう。水分が自力でとれないほどひどい症状の場合は病院で点滴治療を受けることができます。

感染性胃腸炎になった時、自分にできること

同じ空間で生活する人に感染させないために、病気でつらい期間ですが、みんなで使う場所では気をつけることがいくつかあります。

トイレはフタを閉めて流す

フタが開いたまま水を流すと、細かい水しぶきと一緒にウイルスも飛び散ります。

タオル・スリッパは共用しない

手を洗った後はペーパータオルなどの使い捨てできるもので拭くのが望ましいです。感染した人がはくトイレ用のスリッパも用意しましょう。



せきやくしゃみが出なくてもマスクをする

ウイルスは乾燥しても生きていることがあるので、口元はしっかりマスクで覆いましょう。

お風呂は一番最後に

入浴はしなくても構いませんが、体を流してさっぱりしたい時などは家族全員が入った後にシャワーを浴びましょう。湯船につかりたい場合はお家の方に相談し、入浴後に風呂のお湯は換えてもらいましょう。

急に気持ち悪くなった時はどうすればいいの？

トイレまで間に合わない！という時のために、休養する部屋に準備をしておきます。他の場所へ移動する時も、袋を持ち歩くようにしましょう。

洗面器やバケツではなく、口を縛って捨てられる大きめの袋。(漏れないよう2重にすると尚良い)

気持ち悪くなったら袋に吐き、薄めた漂白剤をその上にかけて袋の口を固くしぼり、すぐ捨てます。



後始末のときはなるべく手袋をする。

塩素系の漂白剤が消毒剤。使ったら必ず換気をする。

ペーパータオルやトイレットペーパー。床などに付着してしまった場合、漂白剤をしみ込ませて拭くのに使う。

ペットボトルを利用した 消毒液の作り方



消毒には、**次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)**を使いましょう！
※家庭用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム5%の場合)

衣類・調理器具の消毒 (0.02%塩素液)	ふん便・おう吐物の処理 (0.1%塩素液)
<p>250倍希釈</p> <p>原液8ml</p> <p>キャップ 半分弱</p> <p>水 2L</p>	<p>50倍希釈</p> <p>原液40ml</p> <p>キャップ 2杯</p> <p>水 2L</p>

※キャップ1杯 約20ml 誤飲防止のため、ラベルを貼りましょう！