



ほけんだより12月



平成27年12月25日
練馬区立南が丘小学校
保健室



日に日に寒くなってきました。かぜをひいている人が増えています。
かぜの予防には、こまめなうがい・手洗いの他に、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのために、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めることが必要となります。寒さに負けず、元気な毎日をすごせるように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



* 12月の保健目標 *

冬を健康にすごそう



内と外からしっかりガード！

寒くなる季節になりました。かぜをひかないようにするには、からだの内と外からしっかりガードすることが大切です。



体の内側から

からだの内側からのガードとして、かぜのウイルスに負けない抵抗力をつける必要があります。

☆バランスのよい食事☆



☆十分な睡眠☆



☆適度な運動☆



体の外側から

次に、からだの外側からのガードとして、体内にかぜのウイルスを入れないようするのは基本的なことです。

☆手洗い☆



☆うがい☆



☆マスク☆



また、かぜのウイルスをふやさないように、窓を開けて空気を入れ換えたり、部屋の加湿をしたりすることも、からだの外側の対策として、重要です。



！注意！感染性胃腸炎！～新型ノロウイルス？～！

これまでのノロウイルスの流行の主流は、「GII.4」という遺伝子型でした。しかし、昨シーズンから新しい遺伝子型の「GII.P17-GII.17」が検出されています。この新型に対する免疫をもたない人が多いことから、これから流行する可能性があります。予防方法等は今までと同じです。手洗い・うがいをしっかりとるように心がけましょう。

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、ノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎で、11月～3月頃に多くみられます。

石けんを使った手洗いや生活リズムを整えて体力を整え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・くちびろの乾燥や尿の減少に注意）
- ☆感染から症状が現れるまで12時間～3日程度の潜伏期間があります。

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、他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…

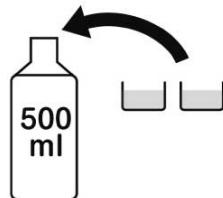
用意するもの

- ペーパータオル
- ビニール袋
- 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）
- 塩素系消毒剤（市販の塩素系消毒剤）

消毒液のつくり方

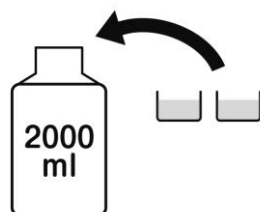
消毒液A（濃度0.1％／吐いたものの処理に使用）

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。



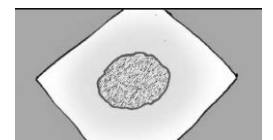
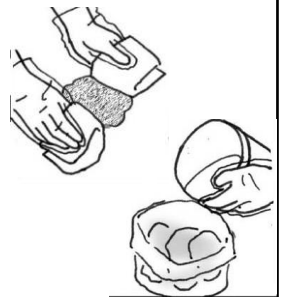
消毒液B（濃度0.02％／汚れた衣類の消毒に使用）

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。

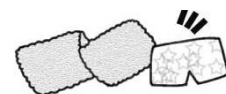


吐いたものの処理方法

- ① ビニール手袋、マスク、エプロンをつける。
- ② 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とる。
- ③ ふき取った嘔吐物やペーパータオル、手袋などをすぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てる。
- ④ ふき取った場所とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分間おいた後、水拭きする。
- ⑤ 処理後、しっかり手を洗う。



汚れた衣類の消毒



- ① 消毒液Bに30～60秒間浸す。塩素で漂白できない物は、85℃で1分間以上熱湯消毒する。
- ② 他のものと分けて、最後に洗濯する。

