【家庭数配布】

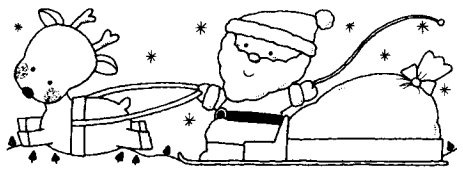
ほけんだより

平成２５年１２月３日
練馬区立練馬第三小学校
保　健　室　No.８

１２月になって、日を追うごとに寒さが増してきています。７日は「大雪」、２２日は「冬至」です。こよみの文字にも、冬らしさが感じられます。

寒いからといって、登下校中ポケットに手を突っ込んで歩いている人を時々見かけます。転んだ時にとても危険ですから、寒ければ手袋をするようにしましょう。マフラーをして首元をあたためるのも効果的です。

１２月の保健目標
手洗いやうがいをしっかりしよう



ランドセルにマスクを入れておきましょう

カゼやインフルエンザのウイルスは、「飛まつ（せきやくしゃみで飛ぶつばのしぶき）」を通じて、ほかの人の鼻やのどに入ります。せきやくしゃみが出るときはマスクをして、ほかの人への感染を防ぎましょう。

また、せきが出ていない人もマスクをつけることで、飛まつが入るのをガードすることができます。さらに、マスクがのどを乾燥から守ってくれます。自分の顔のサイズに合ったマスクを、ランドセルに全員１枚は用意しておいてください。

気をつけましょう！感染症

★☆感染性胃腸炎☆★

区内では先週、感染性胃腸炎様疾患による学級閉鎖が出ています。練三小でも今週に入って、感染性胃腸炎での欠席連絡がありました。２日現在、集団発生している訳ではありませんが、気持ち悪いと保健室から早退する人もいますので、手洗い・うがいの励行で、しっかり予防してください。（裏面に保健所からの資料を載せました）

★☆インフルエンザ☆★

練三小では、２日にインフルエンザＡ型でお休みする人が初めて出ました。近隣小学校では、先週インフルエンザＢ型で学年閉鎖が出ています。感染性胃腸炎同様、うがいや手洗い、換気などで予防しましょう。なお、昨年度よりインフルエンザの出席停止基準が変更されていますのでご注意ください。（発症した後５日、かつ解熱した後２日経過するまで。発症日を０日目と数えます。）

学校保健委員会を行いました

１１月７日、就学時健診で各校医先生が来校されましたので、短時間ではありますが学校保健委員会を行いました。歯科については、３０回噛むことの大切さや、むし歯を治療し終わった後も定期的な受診が大切なこと、視力については、低下しているお子さんは、やはり歯科同様定期的に受診して様子をみる必要があることなど、子供達の健康についてご助言をいただきました。また内科の先生からは、朝嘔吐してしまった場合は、感染性胃腸炎の可能性も考えられるので、登校を控えるようにとのお話がありました。

ねりま食品衛生だより第４７号
平成２５年１１月１５日発行

冬なのに食中毒！

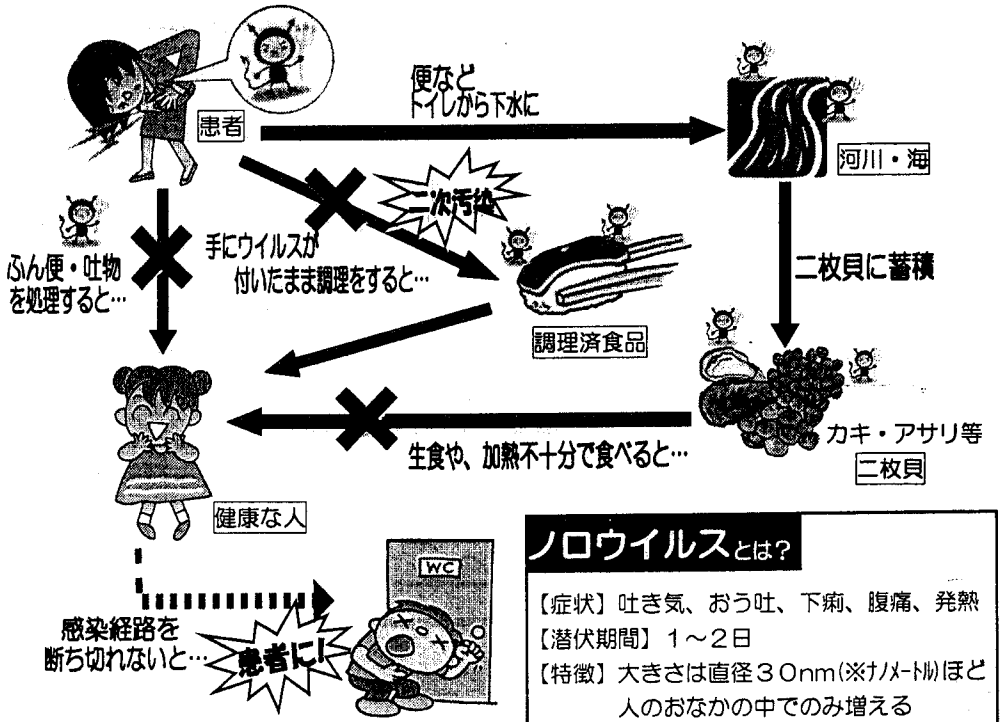
ノロウイルスにご注意を!!

練馬区保健所生活衛生課食品衛生担当係
TEL 5984-4675

食中毒は夏だけではありません。ノロウイルスによる食中毒が冬に多く発生しています！
対策のポイントを押さえて、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう！！

ノロウイルスの感染経路は？

ノロウイルスには、食品を介して感染する場合(食中毒)と、直接感染する場合(感染症)があります。どちらも予防のポイントは、ウイルスの侵入ルートを断ち切る✕ことです。



ノロウイルスとは？

【症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱
【潜伏期間】１～２日
【特徴】大きさは直径３０nm(※ナノメートル)ほど
人のおなかの中でのみ増える
極少量でも感染、感染力が強い

※1nm(ナノメートル)：1mmの百万分の1の大きさ

感染経路を断ち切るには？

食品からの感染

◆カキなどの二枚貝を、生・加熱不十分で食べた時

◆感染している人が、しっかり手洗いをしないで調理したものを食べた時

対策は？

◆十分加熱！
食品は中心部まで、十分加熱しましょう！

◆しっかりと手洗い！
石けんを使い、１分以上のこすり洗いで、物理的にウイルスを落としましょう！
アルコールでは完全に消毒できません。

ヒトからの感染

◆感染者が下痢やおう吐をした時感染者のふん便やおう吐物には、**大量のノロウイルス**が排出されています。

(注)感染しているのに、自覚症状のない人（**不顕性感染者**）のふん便にも、大量ノロウイルスが排出されています。

対策は？

◆しっかりと手洗い！

◆塩素系漂白剤で消毒！

ふん便・おう吐物の処理
➡0.1%次亜塩素酸ナトリウム
【原液５%の場合】５０倍希釈
水２Ｌに原液４０ｍｌ

衣類・調理器具等の消毒
➡0.02%次亜塩素酸ナトリウム
【原液５%の場合】２５０倍希釈
水２Ｌに原液８ｍｌ

効果的な手洗い方法(2度洗いがオススメ！)

100円均一でそろえる ノロウイルス対策セット

使い捨てビニール手袋、マスク、エプロン、ビニール袋
バケツ、塩素系漂白剤、計量カップ、タオル、ペーパータオル

※上記のような吐物処理時等に使用するものは、100円ショップを利用しても簡単にそろえられ、安価なので気にせずに捨てられます！