

ほけんだより

谷原中学校
保健室No.27
26、2、13

谷原中のインフルエンザ状況

インフルエンザの出席停止人数 (2月13日現在)

0人

風邪をひいている人やのどが痛い人が増えています。
手洗い・うがい・換気・マスク・きちんと食事・
しっかり睡眠・水分補給・まわりへの思いやりで
予防していきましょう！



かぜ調査は2月末まで実施します。ご協力おねがいします★

12月から谷原中ではインフルエンザが大流行し、給食保健委員が毎朝「かぜ調査」をしています。欠席や風邪ひきの人数を把握することで、少し流行してきたかな？とか、どんな症状が多いか？などが分かり、予防や早期発見することができます。

さて、ここ最近では欠席もほとんどなく、かぜをひいている人も少なくなって、調査される側もあまり関心がなくなり、「みんなの反応がうすい」「聞いてくれているのだろうか」と悩む給食保健委員もいたりします。もうしばらくインフルエンザの時期は続き、ノロウイルスの時期も来ます。どうすれば、関心をもってもらえるのか！と考え、工夫した給食保健委員は、決められた項目以外の症状を聞いて、担任の先生まで冗談におつきあいいただき、あっと言わせているのです。

先日の給食保健委員会の話し合いの結果、「3年生の入試が終わるまでかぜ調査をしよう」ということになりました。ふれあい月間でも3年生を応援する1、2年生です★もうしばらくご協力お願いします。



作 1年 いさん

花粉症の季節がきました。

保健室にも1週間ぐらい前に「先生、花粉来てるよ！」と目をこすっている3年生が2人。敏感に花粉を感じるタイプの人はいち早く花粉をキャッチしていたようですね。そして昨日から何人もの人が花粉症報告してくれました。スギ花粉の飛散量は例年並みですが、昨年度が少なかったため、比べると非常に多く時期も早いとのこと。

スギ花粉が
飛びはじめました

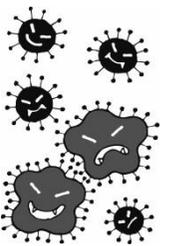


学校耳鼻科医★
大木先生より

僕も花粉症だから、花粉症の人の気持ちがよくわかりますよ。鼻水、鼻づまり、目のかゆみ・・・生活するにはとてもつらいです。花粉症対策は、症状が出た！と感じてまだ軽いうちに薬を飲むことはとても効果があります。早めに耳鼻科医へ受診しましょう！

ノロウイルス感染症にも気をつけましょう！

昨年の春にも学校や施設でノロウイルスの大きな集団感染が起きたニュースがありました。冬から春にかけてノロウイルスなどの感染性胃腸炎に注意が必要です。人から人へ感染が拡がりやすいので、正しい知識を持って予防していきましょう！



Q1

ノロウイルスに感染すると、
どうなるの？

A1

ノロウイルスは口から人の体に入って感染し、腸で増えて、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。体力のない赤ちゃんやお年寄りには脱水症状を起こして重症になることもあります。

Q2

ノロウイルスにかかったかな？と思ったら

A2

通常、症状は1~2日で治まるので、脱水症状を起こさないように少しずつ水分をとるようにして休みましょう。たくさん飲むとおう吐の繰り返しになってしまうからです。市販薬などの下痢止めなどの薬は使用しないようにしましょう。病気の回復を遅らせます。おう吐する時は（特に学校などで）エチケット袋にすることが良いです。教室に配置してありますので、早めに申し出ましょう。



Q3

どうやって感染を予防できるの？

A3

①手洗い・・・トイレの後、食事前、調理する時には石けんでしっかりと手首まで洗い、タオルやハンカチを貸し借りしないで、自分の清潔なハンカチでふきます。
②加熱・・・食品は中心温度85度以上で1分以上加熱するとウイルスを死滅させることができます。
③塩素消毒・・・アルコールでは消毒できません。ハイターなどの塩素系の消毒薬でおう吐や下痢のあった場所を消毒します。消毒方法は裏面にのせましたので、ご家庭でも参考にしてください。

嘔吐物処理方法

東京都福祉局 HP より

●排泄物・おう吐物の処理

ふん便やおう吐物の処理は、処理をする人自身への感染と、施設内への汚染拡大を防ぐため、適切な方法で、迅速、確実に行うことが必要です。

あらかじめ準備しておく物品

使い捨て手袋、マスク、ガウンやエプロン、拭き取るための布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、専用バケツ、その他必要な物品

- ① 汚染場所に関係者以外の人が近づかないようにします。
- ② 処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。



カーペット等は色に変色する場合があります。

- ⑤ おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、拭き取って10分程度たったら水拭きします。

- ③ おう吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。



同一面でごすると汚染を広げるので注意してください。

- ⑥ 使用した着衣は廃棄が望ましいですが、消毒する場合は下記の手順で行います。

- ① 付着したおう吐物を取り除く(手袋着用)。
- ② 熱湯につけるか、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分つける(P.4を参照)。
- ③ 他のものと別に洗濯機等で洗濯する。



- ④ 使用した使い捨ての布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分します。



ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ消毒しましょう。

- ⑦ 手袋は、付着したおう吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返してはずします。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。



処理後は手袋をはずして手洗いをします。

※その他の留意点

- 吐物処理後は、調理や配膳などに従事しない。
- 可能な場合は、吐物処理後にシャワーを浴びるのが望ましい。

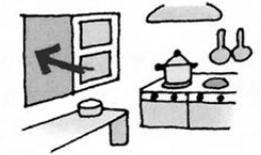
【ポイント】

- おう吐物を処理した後48時間は感染の有無に注意してください。
- おう吐物の処理時とその後は、大きく窓を開けるなどして換気し、換気設備がある場合には必ず運転してください。

●おう吐物等の処理時の換気

おう吐物等の拭き取りと消毒が徹底されていない場合は、乾燥した後にウイルスが室内に拡散し、感染が拡大するおそれがあります。そこで、おう吐物等を適切に処理し、さらに室内の適正な換気を行うことが大切です。

- ① おう吐物等の処理時とその後は、大きく窓を開けるなどして室内に新鮮な空気を入れ換気を行います(室内にウイルスを滞留させることのないようにしてください。)
- ② 換気設備(換気扇等)がある場合には運転してください。



●リネン類の消毒

汚物がついたおむつやシーツ等のリネン類を取り扱うときは、取り扱った人の手にウイルスが付着し感染を拡大させてしまう可能性があり、二次感染を防ぐための適切な処理が必要です。

【汚物がついたリネン類の洗濯、消毒】

汚物の除去

消毒

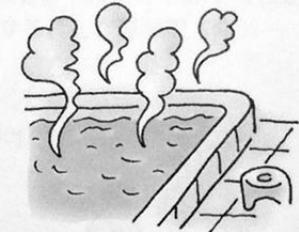
洗濯

- ① 汚物がついたリネン類を取り扱うときは、必ず、使い捨てのビニール手袋とマスク、エプロンを着用し、汚物が直接皮膚に触れたり、飛沫を吸い込んだりすることのないよう防護してください。
- ② 汚物がついたリネン類は専用のビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないよう十分注意してください。
- ③ 汚物を十分に落とした後、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30～60分間浸すが、85℃で1分以上になるように熱湯消毒してください。
※汚物が落ちにくい場合は、熱湯消毒するか高濃度の塩素系消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)を使用してください。
※塩素系消毒液を用いた消毒は、色落ちしたり布が傷むことがあるので、注意してください。

- ④ 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。
※リネン類の運搬や保管に使用する容器等は洗浄及び消毒を行い、常に衛生的に管理してください。

●入浴

施設内で下痢やおう吐をした利用者がある場合には、ノロウイルスを含めた感染性胃腸炎が疑われます。症状がある人は最後に浴槽に入るかシャワーのみにするようにしましょう。



●手を触れる場所や身のまわりの物の清潔・消毒

施設内で人が直接手を触れる場所は、ノロウイルスに汚染されている可能性があります。

また、子どもは身のまわりの物を直接口にしてしまうことが多く、汚染されていると二次感染の原因ともなります。

(例) 手すり、ドアノブ、水道の蛇口、机、イス、引き出しの取っ手、車椅子の押し手、ベッド回り、三輪車、幼児お散歩用のキャリー、おもちゃ等