

ほけんだより

平成25年 1月11日
広島市立湯来東小学校
ほけんしつ



新しい年となりました。昨年末から、各地でノロウイルスによる感染性胃腸炎が多発したニュースが聞かれていました。登校してきた児童の様子をみると、元気に冬休みを過ごすことができたようで、安心しました。相変わらず広島県全体に「感染性胃腸炎警報」新たに「インフルエンザ注意報」が出ています。「うがい」「手洗い」が予防の基本です。あわせて、必要に応じてマスクを着用し、この時期を乗り越えていきましょう。

かぜやインフルエンザ予防に！！

☆自分のために

まずは、自分がかぜやインフルエンザにかからないことが大切です。

日ごろから規則正しい生活をして、抵抗力をつけましょう。

- バランスのよい食事をとる。
- じゅうぶん、寝る。
- 外から帰ったら、うがいをする。
- こまめに手洗いをする。
- こまめに部屋を掃除したり、空気を入れ替えたりする。
- 部屋の湿度に気をつける。

お子さまにも、声かけをお願いします。



☆まわりの人のために

もし、かぜやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。そのために、つぎのことを参考にしてください。

- マスクをする。
- 人ごみにいかない。
- かぜの症状がひどい時や、インフルエンザにかかったら治るまで学校へ行かない。

(インフルエンザは、出席停止になる感染症です。)

- ハンカチやタオルの貸し借りをしない。
- 「かかったかな？」と思ったら、病院でみてもらう。

☆インフルエンザの出席停止基準が、次のように変わっています。

『発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。』

ただし、病状により医師が感染の恐れがないと認めた場合は、この限りではない。』

今月も続けて予防を！

うがい

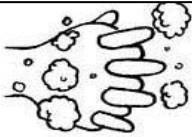
- 「がらがらうがい」と「ぶくぶくうがい」の併用で効果をあげましょう。
- 「がらがらうがい」では、のどの奥までしっかり水が届くようにしましょう。



手洗い

- 指のつけ根や手首は洗い残しが多いところです。
- ハンカチも毎日取り替えましょう。

指のつけ根やあいだ



手首から肘にかけて



きれいなハンカチ



咳エチケット・マスクの着用

- 感染予防のためにマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ※マスクは、鼻と口がしっかりと隠れるようにつけましょう。



おう吐物やふん便の処理は確実に！！

ノロウイルスは、おう吐物やふん便から感染することがあります。感染力が強いため、ノロウイルスを含むおう吐物やふん便は、確実に処理することが大切です。

○準備するもの(セットにしておくと便利です。)

使い捨て手袋・使い捨てマスク・新聞紙やキッチンペーパー・ビニール袋・雑巾

消毒液(次亜塩素酸ナトリウムが有効です。)

※家庭での消毒液の作り方を裏面にのせています。

○手順上の注意

- ①窓などを開け換気し、処理する人はマスクと手袋をつける。
- ②おう吐物などを新聞紙やキッチンペーパーなどで覆う。
- ③その上から、消毒液をかける。
- ④そっとまとめて、ビニール袋へ入れる。
- ⑤取り去った後も、もう一度、消毒液で拭く。
- ⑥消毒液で拭いた部分を傷めないために、約10分後、水拭きをしておく。
- ⑦使ったマスクや手袋、雑巾などもビニール袋へ入れ、密封して捨てる。
- ⑦終わったら、処理した人は、入念に手洗いやうがいをしましょう。

処理が不十分だと、おう吐物などが乾燥し、ノロウイルスが空気中に漂い、二次感染することがあります。