

# 保健便り

平成27年1月号  
鳥取県立鳥取工業高等学校  
保健室



## 1月の保健目標

### ノロウイルス感染症の予防に努めよう

鳥取県内はインフルエンザ警報発令中

本校の感染状況（1月21日（水）現在）インフルエンザによる出席停止者は4人です。  
これからもインフルエンザ予防に努めましょう。



インフルエンザは出席停止となります。医師の許可が出るまで自宅でゆっくり休養してください。

インフルエンザを寄せつけないために・・・  
できているかチェックしてみてください。

- ( ) 石けんによる手洗い
- ( ) うがい
- ( ) 十分な睡眠時間
- ( ) バランスのとれた食事
- ( ) 保温
- ( ) 換気、加湿
- ( ) 人ごみの中にあまり出かけない。  
出かける場合はマスクを着用する。



学校を休む場合は、朝のうちに連絡をしてください。  
その際症状についても詳しくお知らせください。  
「熱がある」「咳が出る」「下痢をしている」など

## 感染性胃腸炎にもご注意ください！！

この時期は感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の発生も見られます。あわせてご注意ください。予防方法はインフルエンザ予防方法に加え、食品（特に2枚貝）からの感染もある事から十分に加熱した食品を摂取するようにしてください。

排泄物（おう吐物、便）にはたくさんのウイルスが存在し、感染します。

そのため、後始末には十分な注意が必要です。

○使い捨てマスク、手袋を身につける。

○エプロン、ガウンなどの上着を着て行う。

→使用後は熱湯につけるか次亜塩素酸ナトリウムにつける。

○拭き取ったおう吐物、手袋、マスクはビニール袋に密閉して捨てる。

その際、できれば次亜塩素酸ナトリウムに浸す。

○後始末のあとはていねいに石けんで洗う。＊アルコールは効果無し＊

### ☆次亜塩素酸ナトリウム0.1%液の作り方☆

ペットボトル500mlにキャップ1杯の塩素系漂白剤を入れ、水をペットボトルいっぱい入れて混ぜるとできます。この液は、インフルエンザ発生時にも机やドアノブ、テーブルの消毒に利用できます。

## &lt;出席者&gt;

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者



## &lt;内容&gt;

## 【報告】

## ①桜ヶ丘中学校区学校保健委員会参加報告について

桜ヶ丘中学校区の幼稚園、小学校、中学校、高等学校の関係者51名が参加  
メディア接触と生活習慣について話し合った。小学校、中学校ではノーメディアデーに  
取り組んでいる。

## ②新体力テスト結果について

男子は特に変化はない。女子は学年でばらつきあり、特に3年に体力の低下がみられる。

## ③検査結果について

室内照度検査結果は特に問題無し。室内環境検査結果は、CO<sub>2</sub>の濃度が全クラスで基準  
より多くのCO<sub>2</sub>を検出した。

西村薬剤師：健康被害が出る値ではないが、換気の必要性の目安としてみてほしい。

## ④健室来室状況について

問診票のチェックより朝食は

12月末現在 内科的疾患302名来室そのうちの205名の問診結果をみると・・・

○比較的早く寝ている生徒が多いが、起床時間は遅い傾向がみられる。

○朝食は毎日食べているが、不調を訴えている日は朝食を食べていないか、食べていて  
もパン、ご飯に偏っている。 ⇒ 問診結果について個別に保健指導を実施

## 学校医、学校歯科医、学校薬剤師各位からの指導助言

**インフルエンザ予防について**

○今年はインフルエンザが早くから流行った。休みが明けると小中高でさらに拡大している状況である。

○熱はないが、体調不良という人も増えている。熱があるからインフルエンザということは通用しない。熱のない患者さんも増えている。

○いつ、どこで、もらうかわからない。自分を守るために、人混みに行った後はうがい、手洗いをする。

○周囲の人を守るためには咳エチケット。（口もとを抑えて、人に向かわずに）みんなで注意する必要がある。

○予防接種も有効である。

○部屋の加湿も大切である。

