

生徒・保護者の皆様へ
《保健だより》

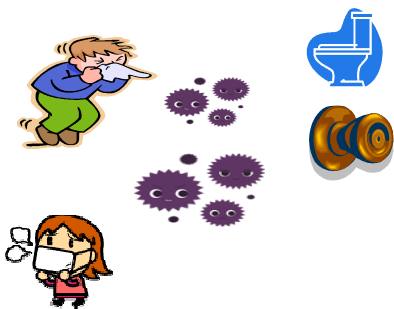


平成29年12月21日

鳥取商業高等学校 保健室

インフルエンザ予防 は 規則正しい生活習慣 から・・・

インフルエンザ感染の原因は
『飛沫感染』→ 咳、くしゃみ
『接触感染』→ 道具の共有



【予防のための 自己行動】



■手洗い。手洗いの徹底。

⇒ トイレ後、食事前は、石鹸で手を洗う。

■マスクの着用。咳エチケット。 ⇒ 咳しぶきを飛ばさない。

■早期に病院受診。

⇒ 12月～1月は、インフルエンザを疑ってください。

■部屋の換気。

■うがい。こまめな水分補給。

■夜は早寝で十分な休養。栄養摂取。

■インフルエンザ予防ワクチン接種の実施。



【早期に病院を受診してください】

この時期、インフルエンザを疑って早めの受診をしてください。

微熱でも、咳が出る、頭が痛い、体がだるい人は無理しないでください。

37度台の微熱でも、『咳が出る、のどの痛みが強い、頭が痛い、体がだるい 等』 いつもと違う、強い風邪症状の人は、インフルエンザの可能性あります。なるべく早く病院を受診し、治療を受けましょう。

早期治療が、自分の健康回復につながり、クラスや部活の仲間への感染を防ぎます。



メディアが“睡眠”を邪魔している！

●夜、眠れないからといってメール・パソコンをすると、もっと眠れなくなるよ。それ逆効果。

鳥商生の中に、夜眠れないからといって寝る前にメール・ゲーム・パソコンをしている人がいます。しかし実はそれは逆効果で、スマホやパソコンの光を浴びるとますます脳が興奮・覚醒し、逆に眠れなくなってしまいます。“逆効果”です。

●夜更かし＝睡眠不足。その結果、朝寝坊・朝食抜きの悪循環になる。

朝寝坊すると、朝食抜きになる場合が多い。すると脳にエネルギーを補給できない。脳のエネルギー不足でその結果、学校に来ても思考力が劣り、授業も集中力に欠け、やる気が出ず、気持ちもイライラし、頭痛がし、体はだるく、一日の学校生活が台無しになってしまう。さらに悪いことは重なり、睡眠不足だと、午前中から眠気が襲いかかってくるので授業中に寝てしまい、先生に注意され、ますます気分が落ち込む人もいます。

●夜更かしは禁止。早寝で、睡眠を取りましょう。十分な睡眠で免疫力もアップしますよ。



ノロウイルス は……次亜塩素酸ナトリウムで消毒を

今年、鳥商デパート開催前、お客様対応の一環として、鳥商デパート経営委員(生徒)が、3年生(全員)を対象に、パワーポイント使用で「排出物処理方法」について説明し、3年全員が処理方法を学びました。

■ノロウイルスの症状は

激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生します。症状が1～3日続きますが、後遺症は残りません。自覚症状が無くなっても、便等にウイルスの排泄が続くことがあります。感染力が強いです。

■ノロウイルスの原因は

生で二枚貝を食べたり、感染者の嘔吐物や便に触れたり、感染した調理従事者からの二次感染などが考えられます。床やカーペットに付着した嘔吐物が乾燥し、空気中に浮遊して経口感染することもあります。

■ノロウイルスの予防対策は

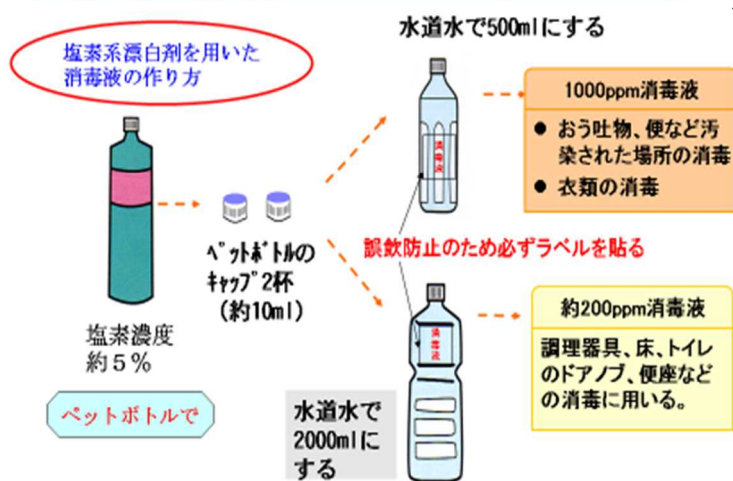
手洗いです。嘔吐物・便などに触れた時、トイレ後、食事前は、必ず石鹸で手洗いをしましょう。

■嘔吐物・便の消毒は

次亜塩素酸ナトリウム 1000ppm以上で消毒します。塩素濃度 5%原液の漂白剤(ハイター等)は 50 倍に希釈すれば 1000ppmになります。または、85℃以上の熱湯で 1 分間以上、加熱殺菌・消毒してください。使い捨てゴム手袋、使い捨てマスク、使い捨てエプロの準備が必要です。

排出物の処理について

■消毒薬の作り方～ペットボトルでつくる場合～



嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。ノロウイルスは塩素系消毒剤(ハイター等)で消毒しなければ効果がありません。



嘔吐物を新聞紙や吸水性のペーパーで覆う・囲む

次亜塩素酸ナトリウム液1000ppmを嘔吐物と同分量、静かに注ぐ

ペーパーやタオル等で外側から内側に向けて静かに拭き取る

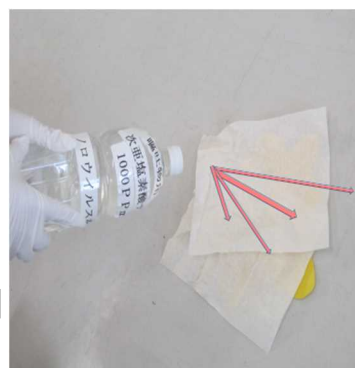
一次回収袋に入れる



床を拭き取ったタオル等を、一次回収袋に入れる。

一次回収袋の中に次亜塩素酸ナトリウム1000ppm液をまんべんなく濡れるように入れる。

一次回収袋をしっかり閉める。そして一次回収袋を二次回収袋に入れる。



次に嘔吐物を除去した後の床の清浄化を行う。

床をペーパーで覆う。

ペーパーの上から次亜塩素酸ナトリウム1000ppm液を注ぐ。

10分程度そのまま置く。10分後拭き取る。

<参考資料> 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室より

<写真撮影> 鳥取商業高等学校 保健室

◆詳しくは、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」等をご覧ください。