

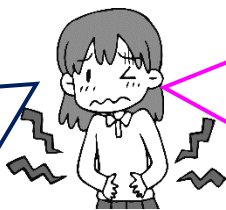
保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <1月号>

保健目標 ノロウイルス感染の予防に努めよう

感染経路

- ・感染した人が料理した食品
- ・ウイルスが蓄積した、加熱不十分な2枚貝など
- ・患者の糞便やおう吐物からの二次感染
- ・飛沫感染



潜伏期間と症状

潜伏期間：感染から発症まで

24～48時間

主な症状：吐き気、おう吐、
下痢、腹痛、微熱 症状が出ない場合もある。

ノロウイルス感染（感染性胃腸炎）予防は、☆石けんによる手洗い☆

アルコール消毒は効果がありません。石けんでていねいに洗いましょう。

ノロウイルス対応

①ウイルスを洗い流す

石けんと流水による手洗い励行。

②便やおう吐物に触れない。

おう吐物や汚れた衣服などを片付ける時は、ビニール手袋をして使い捨てペーパータオルなどを利用しましょう。

③飛び散ったウイルスを吸わない。

マスクを着用したり、空気の入替えをしたりしましょう。

④ノロウイルスを消毒する。

汚染されたトイレや床、ドアノブなどは塩素系漂白剤を含ませた布でふき取ります。衣服は塩素系漂白剤又は熱湯で漬け置き洗いしましょう。※消毒用アルコールは有効ではありません。

⑤自分がノロウイルスを広げない。

症状は1～3日でおさまりますが、1週間程度（長い人は1か月以上も）便中にウイルスを排出します。しっかり手洗いしましょう。

家庭でもできる消毒液の作り方

おう吐物を処理する場合は、塩素系漂白剤を50倍に薄めて使用します。

①500ccのペットボトルに少し水を入れ、こぼさないように塩素系漂白剤を約10cc入れます。（ペットボトルのキャップ2杯分）

②水をボトルいっぱいに入れキャップをきっちり閉め、よく振って完成です。

トイレや便座などに使用する場合は250倍に薄めます。キャップの半分以下の漂白剤を入れて作ります。

* 漂白剤に直接触れないようにゴムまたはビニール手袋を着用してください。

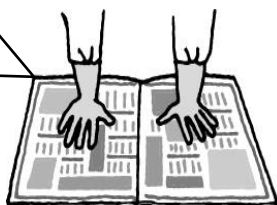
漂白剤

10cc
＝ペット
ボトルの
キャップ

塩素系漂白剤10cc
入れ、水で薄める



おう吐物の上に
新聞をかぶせる。



新聞の上から消毒液をかけ、その後、新聞で包むようにして処分する。

3学期が始まりました。早々にインフルエンザが発生しています！！お気をつけください。

日	7日（月）	8日（火）	9日（水）
インフルエンザ罹患者数	5人	7人	7人

インフルエンザ、感染性胃腸炎は、出席停止となります。登校許可書を主治医から受け取ってから登校してください。許可書は、本校ホームページからダウンロードできます。

本校では、現在のところA型が流行しています。

欠席連絡は朝のうちにお願いします。次のことをお伝えください。

- 学年、組、名前
- 症状（具体的にお願いします。）
（例）熱が38℃、せきが出ます。
- インフルエンザの場合は、
A型、B型
※型が分かっている場合は型についてもお知らせください。

第2回学校保健委員会開催 H30.12.20(木)

報告：①健康診断後の受診状況について

- ・歯科受診率が低い（29.2%）⇒受診の必要性あり

②環境検査結果について

- ・ダニ検査は基準値内。・教室の換気状況は、衛生的限界値に近い個所もある⇒換気

③平成30年度新体力テストの結果について

- ・全学年で握力が全国平均を下回っている。

④保健委員会活動状況について

⑤PTA広報紙をとおした啓発について

協議：



保健委員発表：メディア調査の実施および啓発活動について発表し、指導助言をいただきました。その後グループに分かれ今後の取組について話し合いました。

スマホの使い方について、今後の取組について各グループの意見

- ①家族でルールを決め、一緒に守る。友達とルールを決め、実践する。
- ②親と協力してスマホを遠ざける。スマホのメリット・デメリットを生徒が感じるようにする。
- ③家族で話し合う。スマホを上手に学習道具として使う。

今後保健委員会活動をとおして、全校に働きかける