

保健便り

保健目標：ノロウイルス感染予防に努めよう

学年締めくくりの3学期スタートです。心身の健康に気をつけ、実りの多い学期にしましょう。2学期はインフルエンザの発症が全く無く無事終了しました。3学期は早々にインフルエンザ（A型）の報告がありました。これから本格的な流行期に入ります。また、ノロウイルス感染症の流行期にもなります。これら感染症の予防により一層心がけてください。

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、空気の入れ替えをしましょう。

④汚染場所を消毒する。

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）

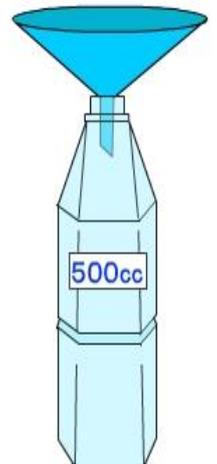
②水をボトルいっぱいに入れキャップをきっちり閉め、よく振って完成です。

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。



インフルエンザ予防

☆バランスのとれた食事と十分な睡眠
体力をつけ、抵抗力を高めることで感
染しにくくなります。

☆手洗い

石鹸でていねいに洗いましょう。

☆粘膜を手で触らない

目、鼻、口の粘膜からウイルスは体内
に侵入します。

☆換気、湿度の保持

こまめに部屋の換気を行い、室内の湿
度を保ち、ウイルスが増殖しない環境
をつくりましょう。

学校を欠席する場合は、朝のうちに
保護者による欠席連絡をお願いし
ます。その際症状についてもご連絡
ください。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の予
防には、石けんによる手洗いが大切！！

インフルエンザにかかった、あるいは、か かったかな・・・という場合

☆適切な治療

インフルエンザの場合、48時間以内に
抗ウイルス薬を服用すると重症化を防
ぐことができます。早めに受診しまし
ょう。

* 受診の際、マスクを着用の上、受診す
ることをお忘れなく！

☆水分補給

スポーツドリンクを薄めたもの、お茶、
白湯などこまめに水分を取りましょ
う。

☆十分な休養

何より、しっかり体を休めることです。
無理をすると症状が長引きます。

インフルエンザは、出席停止と
なります。この場合、医師の登校
許可が必要です。

本校のホームページから用紙の
印刷できます。

第2回学校保健委員会開催 R1. 12. 19(木)

- 生徒保健委員会：アンケート結果をもとにした活動報告
- 健康診断後の受診状況について：ほとんどの項目で昨年度より受診率が上がっている。
- 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、換気の必要あり。
- 平成30年度新体力テストの結果について：全体的に良い傾向にある。



指導助言・意見

- ・保健委員会の発表内容が良かった。今後もデータを蓄積、分析し、取り組んでほしい。
- ・スマホとの付き合い方が気になる。
- ・受診率の向上がみられてよい、今後も啓発に努めてほしい。
- ・建設的な意見や提案がなされている。
- ・年2回充実した会になっている。

今後の取組についての意見

就寝1時間前はスマホを見ない取組を広げてはどうか。

