

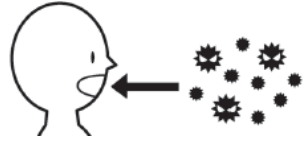
ほけんだより 12月

春日部市立
正善小学校
保健室
NO. 8
平成29年
12月8日

2学期もあと一カ月になりました。そろそろ、インフルエンザや胃腸炎が流行し始める時期です。予防をしっかりと、元気で新年を迎えられるといいですね。

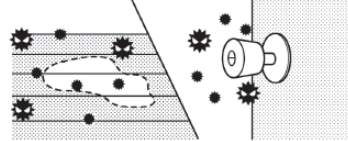
ノロウイルスって、どんなウイルス？

感染力が強い



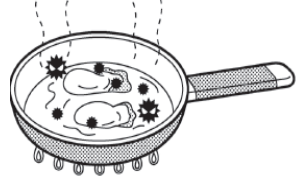
患者の便1グラムには1億から一兆個のノロウイルスが含まれていて、そのうち10~100個のウイルスが体の中に入っただけで発症します。

環境に強い



床やドアノブについたウイルスは、なかなか死にません。乾燥するとほこりと一緒に舞い上がりそれを吸った人が感染することもあります。

熱に強い



さっと火を通すだけでは死にません。中心の温度が85度以上になってから1分以上加熱する必要があります。

消毒に強い

アルコールでは消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。



0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液のつく

市販の塩素系漂白剤10mlを水500mlを加えることで、約0.1%の溶液が作れます

感染症予防の3原則

うがい



外から帰ったら、必ずうがいをします。はじめにブクブクうがいをしてから、ガラガラうがいをするとう�효的です。



手洗い

うがいと合わせて必ず手洗いもします。よく石けんで泡立てて、念入りに洗います。食事の前にも忘れず洗いましょう。

マスクの着用



空気が乾燥する季節は、マスクをすることで、のどを湿らせ、ウイルスをつきにくくします。

冬でも起こる

脱水

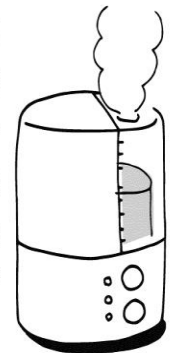


「脱水」とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。

体から排出される水分というと、まず思いつきやすいのは汗。そこから『脱水は汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも実は、冬でも起こるのです。



冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況とも言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が排出されるため、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給、忘れないでくださいね。



冬場の必需品 マスクもカバンに入れておこう



”マスクの携帯をお願いします”

体調が良くない時などは、ぜひ、マスクの着用をお願いします。使い捨てマスク何枚かをビニール袋に入れ持ってきてください。

嘔吐物の処理方法



嘔吐物に新聞紙等をかけ
部屋の換気をします。

使い捨ての手袋、マスクをします。

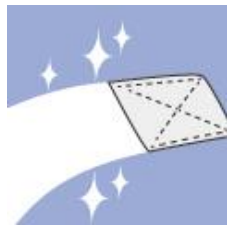


家庭用の塩素系漂白剤で
0.1%の次亜塩素酸ナトリウム
溶液を作ります。



かぶせた新聞紙の上から、0.1%の次亜塩素酸
ナトリウム溶液をかけ、5～10分くらいおきます。

おおった新聞紙を端から中心に向かって
ふき取ります。
一度拭き取ったものはビニール袋に入れ
残りは、別の新聞紙でふき取ります。この時、同じ面
ばかりでふき取ると、汚染を広げてしまいますので、
折りこみながらふき取ります。



きれいにふき取った後、また、次亜塩素酸ナトリウム
溶液でふいて消毒をします。
この時、使い捨てペーパータオルなどを使用すると
そのまま処分できます。



ふき取った新聞紙等を袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウム
溶液を浸るくらい注ぎ入れます。

使ったマスク、手袋すべてをビニール袋に入れ
密閉し、そのまま捨てます。

