

ほけんだより 1月



平成 30 年 1 月 発行 NO. 10
県立水戸飯富特別支援学校

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

新しい年が始まりました。冬休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？今年の目標を決めた人も、そうでない人も、まずは「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えることから始めましょう。2018年もみなさんにとって、健康で充実した年になりますように。今年も保健室をよろしくお願ひします。

1月の保健目標

- バランスのとれた食生活にしよう
- しょうぶな体をつくろう

げんき からだ 元気な体をつくるポイント

ポイント1 よく寝る

睡眠が定らなると、体の疲れがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスが溜まりました。夜更かしせず早めに布団に入りましょう。



ポイント2 よく食べる

1日3食、きちんと食べましょう。また、バランスよく栄養をとるためにも、好き嫌いをなくすことが大切です。



ポイント3 よく動く

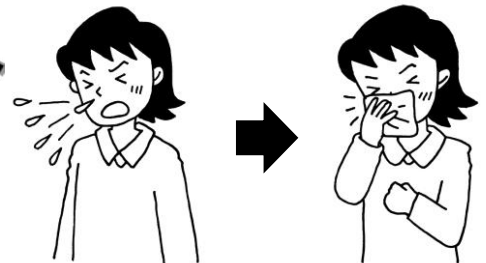
寒いからと、暖かい部屋でゴロゴロしていませんか？天気のよい日は外で遊んだり、掃除や片付けなど家の手伝いをしたりして体を動かしましょう。



できている？ せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

- 周りの人から顔をそむけ、できれば1m以上離れる。
- ティッシュで鼻と口を押さえる。
- とっさの時は、腕(袖)などでカバーする。
- 手で押さえたり、鼻をかんだら手を洗う。



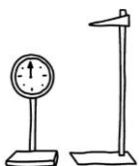
※使ったティッシュにはウイルスがついている可能性があります。すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、続けてせき・くしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。



身体測定を行います

保護者の皆様へ

9日(火)	中1, 高2
10日(水)	小5, 中2
11日(木)	小1, 小3, 小4, 高3
12日(金)	小2, 中3
15日(月)	高1
16日(火)	小6




感染症情報

12月頃から茨城県内でインフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症が流行し始めました。
引き続き「手洗い・うがい」「栄養と休養(睡眠)」を心がけましょう。

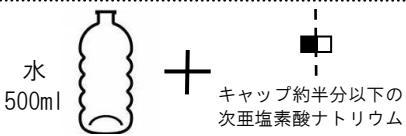
身体測定の結果につきましては、連絡帳または学期末に配布する「健康の記録」をご覧ください。また、健康の記録の提出がまだお済でない方は、ご確認のうえ押印していただき、担任までお戻しく下さい。

「感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）」について詳しく説明します。

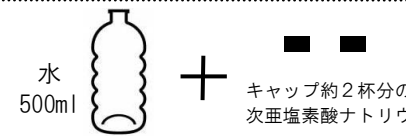
流行時期	冬季（11月～12月がピーク）	潜伏期間	12～48時間
感染経路	<食品からの感染> ○感染した人が調理などをして汚染された食品 ○ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <人からの感染> ○便や嘔吐物からの二次感染（便中にウイルスが3週間以上排出されることがある） ○飛沫による感染		
注意すべき年齢	年齢問わずかかる。 特に、乳幼児やお年寄りには誤嚥による肺炎や窒息などに注意。		
主な症状	嘔吐、下痢が主な症状。多くは2～7日で治るが、脱水、けいれん、脳症などを合併し、危険な状態になることもある。脱水に対する予防や治療は最も大切。		
予防法・ワクチン	アルコール消毒は有効性が十分ではなく、流水での手洗いが最も重要。 食品は 85℃・1分以上の加熱 が有効。ワクチンはない。		
登校の目安	嘔吐、下痢症状が軽減した後、全身状態の良い場合は登校可能。回復しても、排便後の始末、手洗いの励行は重要。		

※ **次亜塩素酸ナトリウム**（以下「消毒液」とする）は、家庭用として市販されている塩素系漂白剤に含まれています。衣類用やキッチン用が市販されていますがどちらも使用可能です。

ドアノブ、便座など触れた場所・物
→ ①塩素濃度 200ppm(0.02%)



吐物、便などが直接付着した場所・物
→ ②塩素濃度 1,000ppm(0.1%)



※次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。薬剤の「使用上の注意」を確認してください。

消毒対象	処理方法
調理器具等	洗剤などで十分に洗浄した後、消毒液(①)で浸すようにペーパータオル等で拭く。 ※加熱できる物については、 熱湯(1分以上) での加熱が有効。
トイレ・浴槽	消毒液(塩素濃度 300ppm 以上)で浸すようにペーパータオル等で拭く。
嘔吐物・排泄物による汚染場所	嘔吐物・排泄物の処理 消毒液(②)を汚物が飛び散らないように静かに注ぐ。 ※汚物が広がらないように吸水性のあるペーパーでおおうと効果的。
	嘔吐物・排泄物の回収 汚物中のウイルスが飛び散らないように、汚物を使い捨てのペーパータオル等で 外側から内側 に向けて静かに取り除く。 ※同一面でこすると、汚染が広がるので注意。
	床の洗浄化 汚物を取り除いた床をペーパータオル等でおおい、ペーパータオルが十分に濡れるように消毒液を注ぐ。10分程度おいた後、拭き取り、さらに消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。 ※カーペット、壁紙などは脱色するおそれがあるので注意。
リネン及び衣服類	廃棄するのが望ましいが、 煮沸消毒(85℃・1分間以上の熱水洗濯) が有効。 <ol style="list-style-type: none"> すぐに洗えないときはビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにする。 下洗いをする 付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理した後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをする。その際しぶきを吸い込まないように注意する。 ※もみ洗った石けん液には消毒液(②)を加えて、10分間以上置いたのち、捨てる。 リネン及び衣服類の消毒 消毒液(①)での消毒が有効。その後、十分すすぎ、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まる。(熱水洗濯が行える場合は利用する。) ※布団などすぐに洗濯できない場合…屋外で日光に当ててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使用すると効果的。 洗濯した場所の洗浄化 下洗いを行った場所も消毒液(①)で消毒し、洗剤を使用して清掃を行う。

※作業中は、エプロン、マスク、手袋を着用し、使用後はビニール袋に入れて捨てる。 ※**換気**を十分に行う。
 ※処理終了後は、**手洗い(2回)**と**うがい**を必ず行う。

