

ほけんだより 11月

平成 28 年 11 月 14 日
島本町立第一中学校
保 健 室

すっかり寒くなりました。それに比例するように、体調を崩している人も増え、マスク姿もよく見かけるようになりました。一中では、まだ感染性胃腸炎やインフルエンザの報告はありませんが、町内では学級閉鎖の出ている学校もあるようです。



手洗い・うがいが予防の基本。あなたはしっかりできていますか？

治療はすみましたか？

春の歯科検診で受診が必要と診断を受けた人は**49名**と全校生徒の**約15%程度**で、全体からみると少ない数となっています。しかし現在のところ、そのうちのまだ**約3割程度**の人しか受診ができていないようです（学年別でみると、**1年約47%・2年約40%・3年約18%**となっています）。

むし歯はそのままにしておいて治ることはありませんので、あまり治療時間がかからない軽いうちに治療してしまいたいものです。特に受験を控えた3年生、受験前に急に痛み出して急いで歯医者へ…というようなケースも過去にありましたので、今のうちに時間を作って治療しておくことをおすすめします。



受診結果報告書の提出がまだの人には、今回の三者懇談時に再度、検診結果のお知らせをお渡しします。用紙を紛失して提出できていない、まだ受診されていない場合は、この機会に受診し、治療が済み次第、担任まで提出してください。

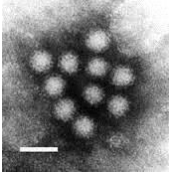
◆◆◆保健室より◆◆◆

- ◎現在、放課後等の時間を使い、「色覚検査」を実施しています。事前に配布・回収している希望調査票で検査を希望している生徒が対象です。検査実施後、全員に封書にて検査結果のお知らせを発行する予定です。
- ◎これからの季節、急な発熱等で連絡をさせていただく機会も増えてくると予想されます。**4月より緊急連絡先（特に携帯電話番号）に変更があった場合は、新しい連絡先をお知らせください。**ご協力よろしく願いいたします。

～今年もそろそろ気になる季節を迎えています～

ノロウイルスに注意！！

◆ノロウイルスとは？



秋から冬にかけて流行する感染性胃腸炎の主な原因となるウイルスです。とても感染力が強く、非常に少ない量でも感染することがあるといわれており、11月くらいから増え始め、1月くらいにピークを迎えるといわれています。

◆潜伏期間・症状

★潜伏期間：通常1～2日

★症状：下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・発熱などで、通常1～3日症状が続く



◆感染経路

★ノロウイルスに汚染された食品（特にカキなどの二枚貝類）や飲料水を食べたり飲んだりした場合

★感染した人の便や吐いたものがきちんと処理されず、手などを介して口の中に入った場合

～感染を予防するために～



+



★手洗い・うがいをする。

トイレの後、料理をする前、食事の前、外出先から帰宅したときなどは、石けんをよく泡立てて、手の指から手首までていねいに洗いましょう。プラスうがいもしっかりとするようにしましょう！

★吐いた物や便は、すばやくきちんと処理する。

乾燥させないようにすぐに拭き取り、塩素系漂白剤等で消毒します。処理するときは、使い捨てのビニール手袋やマスクを必ず身につけ、窓を開けて部屋の換気を行います。

→学校では、先生たちが処理をします



そして、もうひとつ大切なことは・・・

規則正しい生活を心がけ、ウイルスに負けない体力をつけておくことです。

→裏面につづく

～保護者のみなさまへ～

嘔吐物や便を処理される場合のポイント



準備物：家庭用塩素系漂白剤・使い捨てマスクと手袋
ゴミ袋・布・新聞・ペーパータオル・ペットボトルなど

*ノロウイルスの消毒には、消毒用アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

- ①まず、使い捨てのマスクと手袋を着用します。また、窓を開けて換気に十分注意します。
- ②10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸した布（新聞・ペーパータオル・トイレトペーパーなども〇）で嘔吐物を覆い（できれば5分くらいおく）、外側から内側に向けて拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取る。



家庭用塩素系漂白剤の希釈方法

一般的に市販されている家庭用塩素系漂白剤（「まぜるな危険！」の文字が目印）の濃度は約5%。それを利用した場合の方法です。（キャップ1杯が約25ml）

濃度 **10倍**

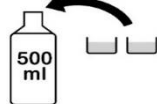
①水道水500ml

（500ml ペットボトル1本）

②家庭用塩素系漂白剤

50ml

（キャップ約2杯）



- ③拭き取りに使用した布などは、すぐにゴミ袋に入れ、10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を入れ、消毒・密封して廃棄する。
- ④床などは、同じく10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸した布などで拭き、消毒する。
- ⑤すべての処理が終わったら、石けんで手を洗い、うがいをしましょう。



* 汚れた衣服類（濃度50倍）

50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸した布等で便や嘔吐物を取り除いた後、50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤に**30分程度**つけこみ、他の衣類とは分けて洗います。

ペットボトル5本分にキャップ約2杯
（2500ml） （50ml）

「嘔吐した＝ノロウイルスが原因」ではありませんが、学校は集団生活の場ですので、感染拡大防止の観点から慎重に対応したいと考えております。