

ほけんだより



保健目標；かぜの予防と健康目標の反省をする

栄川中学校 保健室

H26.1.27

今年の干支は午。馬は大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物です。蹴る力が強いことから、「悪いことを蹴飛ばすお守り」としている地域もあるそうです。こんな馬にあやかって笑顔と元気な1年にしたいですね。



- | | |
|----------------------|-------|
| 1A 生活習慣を しっかり整え かぜ予防 | 松永 唯 |
| 2A マスクをつけて かぜにかからず | |
| うつつさない | 小原由珠香 |
| 3A 外出先 マスクと消毒 忘れずに | 鈴木 菜緒 |
| 3B ウイルスを 手洗い・うがいで | |
| ふっとぼせ | 園田 凌也 |

インフルエンザ流行のシーズンがやってきました。

掛川市内でもすでに学級閉鎖や、午後打ち切り等の措置をとっている小・中学校があります。幸い本校ではまだインフルエンザ流行の兆しはありませんが、塾や習い事、休日の外出等で多くの人と接することで、感染の危険が増えます。

上記の標語を参考に、この冬を健康に過ごしましょう。

法律で決まっています

インフルエンザの 出席停止期間



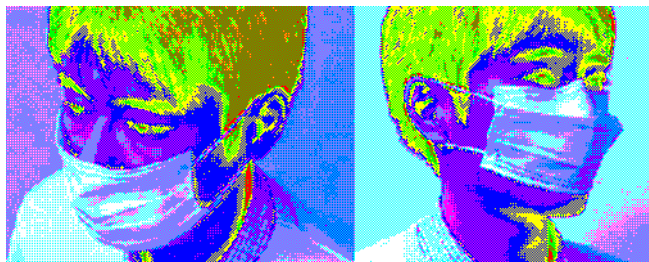
インフルエンザの出席
停止期間は、法律（学校
保健安全法）で右記のよ
うに定められています。

発症後5日を経過し、
かつ、解熱後2日（幼児で
は3日）が経過するまで。

薬で早く熱が下がって、元気に
なったようにみえても、他の人に
感染させる可能性があります。
自己判断での登校はできません。

ウイルスの体内への侵入を防ぐためには
「うがい、手洗い、マスク」です

爪は短く、鞆には予備のマスクを



効果のないマスク装着の例

× 鼻の部分に隙間がある。 × あごが大きく出ている。

家族がノロウイルスに感染！？家庭内感染防止！



*感染経路

- ・ウイルスに感染した人が調理した食べ物を食べて感染する。
- ・ウイルスが大量に含まれた患者の便や、おう吐した物を**処理した手などを通じて感染**する。
- ・おう吐物や便などの処理が不十分な場合、乾燥した後ウイルスが空中に舞い、**口に入って感染**する。

*主な症状

- 吐き気 おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃代の発熱
- おう吐や下痢に伴う脱水症状

*感染予防のポイント

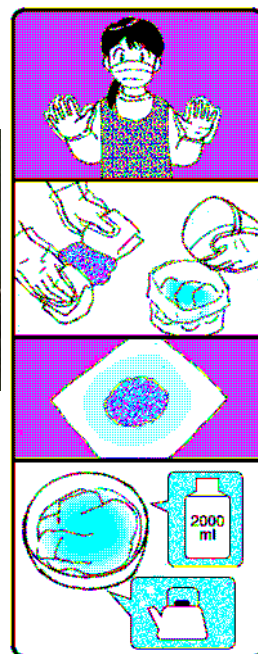
- ・調理前後、食事前、トイレの後には**液体石けん**を使ってしっかり手を洗う。
- ・手洗い後の**タオルは共用せず**、個人用タオルでふく。
- ・食中毒の予防（新鮮な食材、十分な加熱、調理器具の衛生管理）

*吐いたものや、汚れた衣類を処理するには

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、吐物を外側から内側に向けて静かに拭き取る。拭き取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、塩素系消毒剤 0.1 %（500ml のペットボトル1 本分の水に、ペットボトルのキャップ 2 杯 10ml の塩素系消毒剤の原液を入れる。）の液を振りかけビニール袋を二重にし、密封して捨てる。



- ②拭き取った後の床とその周辺を、0.1%の消毒液を浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水拭きする。
- ③汚れた衣類の消毒は、塩素系消毒剤 0.02 %（2ℓのペットボトル1 本分の水に、ペットボトルのキャップ 2 杯 10ml の塩素系消毒剤の原液を入れる。）に30～60分間浸し、その後、他の物と分けて最後に洗濯をする。塩素で漂白できない物は、85℃の熱湯、またはアイロンで、1分以上熱消毒する。



ぜん息・食物アレルギー疾患等をおもちのお子さんの保護者様へ （1・2年生対象）

学校生活の中で、特に配慮や管理が必要なお子さんにつきましては、保護者の申し出により、「**学校生活管理指導表**」による対応を行っています。学校が詳しい情報を把握して、お子さんがより安心・安全に過ごせるようにするための取り組みです。

主治医等から、学校生活においてアレルギー対応給食やアレルギー食材を使う授業への配慮、管理、ぜん息で運動制限等が必要であると言われている場合は「**学校生活管理指導表**」の配付希望を学校まで御連絡ください。