

ほけんだより

1月号

令和6年1月17日 発行
豊小学校 ほけんしつ



3学期がはじまって1週間近くが経ちました。冬休み中は楽しく過ごせましたか。今年一年もみんなが健康で元気にすごせるといいですね。

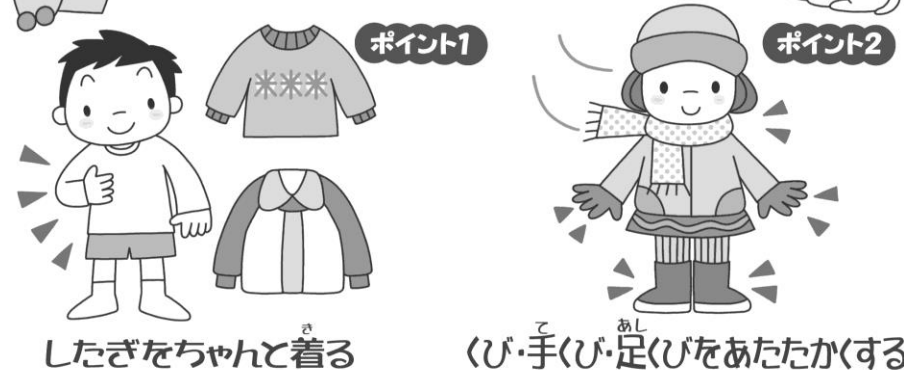
新型コロナウイルス感染症・インフルエンザにご注意を



休み明けも発熱など症状がある人がいます。感染症に注意してください。出席停止期間は以下の通りです。

感染症名	出席停止期間 ※発症日を0日目と数える。
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで(発症から10日間はマスク着用)
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

じょうずな寒さをのりきろう!



ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥する季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。

- ① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗後はすぐにふきましょう。
- ② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。
- ③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。



かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎(ノロウイルス)について

ノロウイルスは、感染力が非常に強い(10~100個のごく少量のウイルスでも感染する)のが特徴で、学校などの集団生活の場では、感染者の便や吐物から感染が広がることがあり注意が必要です。

ノロウイルスの特徴

- 【症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱
- 【潜伏期間】平均して半日から2日。早く症状があらわれる人もいます。
- 【感染期間はどのくらい?】
便の中に病原体が排出されている限り、ほかの人に感染させる可能性があります。特にノロウイルスの場合は、一度発症し、治った後も2~3週間は便の中にウイルスが見つかることもあるので、症状がなくても油断はできません。症状がある場合、家族がかかっている場合は、感染している可能性が高いです。

嘔吐物の処理法 アルコールは効きません!次亜塩素酸ナトリウム液(ハイターなど)を薄めて使用する。

吐物・ふん便の処理方法

道具 使い捨てペーパー(タオル、新聞紙)、使い捨て手袋、マスク、白衣か専用エプロン、ビニール袋(2枚)、塩素系漂白剤、石けん



- ① 手洗いをせついでしっかりと(特にトイレの後)
- ② ハンカチの貸し借り、タオルの共有をしない。といったことも大切です。

消毒液の作り方 台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合

- ※塩素系漂白剤は無色ですが、イメージとして青く着色しています。
- | 調理器具や通常のお掃除用 (0.02%) | トイレ・浴室など汚染されやすい場所用 (0.1%) |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1杯弱
漂白剤 水1ℓ | 2杯
漂白剤 水500ml |
| 1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップに軽く1杯の漂白剤を加える。 | 500mlのペットボトルに水を入れ、キャップに2杯の漂白剤を加える。 |
- 注意: 金属に使用すると腐食する恐れがあるので、10分経ったら水拭きしましょう

