

# ほけんだより2月

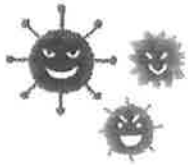
富岡市立高瀬小学校 令和元年度2月

教育目標  
たのしく  
かしく  
せいっぱい

2月の保健目標  
姿勢を見直そう

2月4日は「立春」。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災いを鬼にたとえ、豆をまいて無病息災を願います。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨を「寒明けの雨」、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は「春一番」です。まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしっかりと。

## 感染症情報



1月のインフルエンザによる出席停止者数は、7日からの週で8名、14日からの週で2名、20日からの週で2名、27日からの週で3名、その他、水痘症で2名でした。市内では学級閉鎖をしたり、授業の軽減をした

りと、大きな流行があった学校もありました。

20日からの週では、嘔吐による欠席者や早退者が目立ちました。

この時期は感染性胃腸炎の好発期でもあるため、インフルエンザとともに予防対策が大切

です。インフルエンザ同様、家族内でうつったり学級内でうつったりしやすい病気です。

予防対策は、「手洗い・うがい」です。特に、嘔吐下痢、感染性胃腸炎等の場合は、トイレをすませたとき、食事前の手洗いが重要です。嘔吐物や糞便から細菌やウィルスが手についたり吸い込んだりしてうつっていきます。トイレの後、食事の準備や食事の前には**石けんを使って念入りに手洗い**をしましょう。うがいも忘れずに！（処理方法は裏面を参照）



ノロウイルス

吐き気・嘔吐  
下痢・腹痛

インフルエンザ

高熱38℃以上  
頭痛・倦怠感

RSウイルス

鼻水・咳  
ゼーゼー

冬の3大感染症

## 姿勢を見直そう

「ほけんだより10月」にも載せましたが、毎日の姿勢の善し悪しは下の絵のような健康不良につながります。「高瀬小学習の約束」にもあるように、右の絵のように正しい姿勢から学習効果が上がります。学習の時だけでなく、食事のとき、歩く姿勢も

とても大切です。

姿勢を見直して健康な体作りと学習能率をアップさせましょう！悪い姿勢は背骨のゆがみにつながり、習慣になってしまうと直しにくくなります。



わるしい姿勢のゆがみ...

視力低下  
画面と近い

自律神経失調  
呼吸が浅く

胃・腸不調  
胃もたれ、便秘、下痢

頭痛

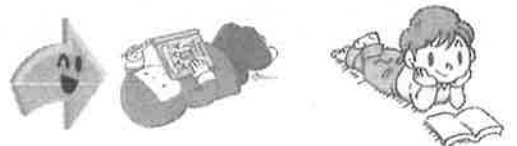
首こり  
外れどめり、首痛

肩こり

背中痛

腰痛

こんな姿勢で読書をしている人はいませんよね。



# 感染性胃腸炎に要注意!

感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。1～3日ほどの潜伏期間のあと発熱や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が1～3日続きます。普通は数日で治っていきませんが、脱水症状をおこしやすいので、必ず受診しましょう。

## 【感染予防法】

ノロウイルスは10～100個程度の少ないウイルスが体の中に入っただけでもうつってしまうほど、感染力が強いです。

### ①手洗い・うがい



せっけんでのていねいな手洗い、こまめなうがいを心がけましょう。

### ②加熱する



加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱して食べましょう(中心温度85℃以上、1分間以上加熱)。

### ③消毒する

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。



### ①準備

窓を開け、道具を用意します。



## おう吐物の処理方法

### 【準備するもの】

- 使い捨てタオル
- ティッシュ
- 消毒液
- 使い捨て手袋、マスク、エプロン、スリッパ など
- 新聞紙
- ごみ袋
- バケツ



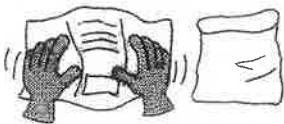
### 【消毒液の作り方】

- 2Lのペットボトルに水を半分入れる。
- 塩素系漂白剤(濃度5～6%)を、ペットボトルのキャップ8杯分(40ml以上)を加え、よく混ぜる。
- さらに水を入れ2Lにし、よく混ぜる。



### ②おおう

おう吐物を新聞紙などでおおい、その後、できる限りふき取り、ごみ袋に捨てます。



### ③ひたす

汚染場所を別の新聞紙でおおい、消毒液をかけて10分程度ひたします。



### ④消毒

おった新聞紙でふき取った後、もう一度消毒液をひたした布などで床をふき消毒します。



### ⑤後片付け

使っていた手袋やマスクも一緒にごみ袋へ入れ、口を縛って捨てます。



### ⑥手洗い・うがい

せっけんで手洗いとうがいを念入りにしましょう。



家族の中で1人嘔吐すると、家族内感染していく可能性があります。潜伏期間がありますので数日間は注意してください。また、糞便の中にもかなりの期間ウイルスや菌は残るそうです。トイレの便座や手洗い場などの消毒も重要です。

嘔吐物や糞便の消毒には、アルコールの消毒は効果がありません。必ず次亜塩素酸ナトリウム(例:キッチンハイターなどの塩素系漂白剤)を使用して消毒液を作って処理してください。

立った状態で嘔吐したときは、かなり広範囲に嘔吐物が飛び散ります。嘔吐物を処理した後、できるだけ広範囲に、床や家具などを次亜塩素酸ナトリウムの消毒薬を含ませたタオルや雑巾等で何度も念入りに拭いてください。その時に使った雑巾やタオル、マスク、手袋などは嘔吐物と同様にビニール袋に入れ、口をしっかりと縛り、処分してください。また、嘔吐物で汚れた衣服を洗濯するときにも、他の洗濯物と分けて、塩素系漂白剤をほんの少しで良いので入れて洗濯してください。(衣服の色が抜けない程度に)