

すこやか

ほけんだより 12月号
平成24年12月5日
鷹巣中 保健室

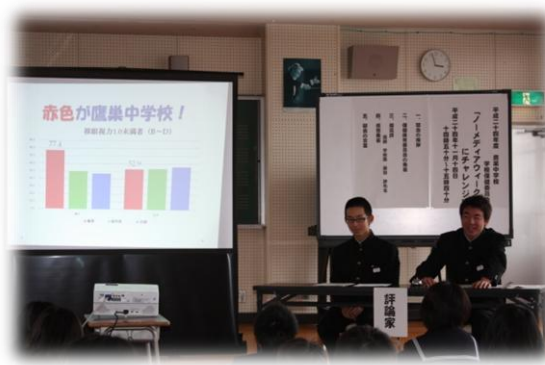


「学校保健委員会」が開かれました！

11月14日(水)6限目、学校医の藤田先生、学校薬剤師の次田先生、PTA代表の方々をお招きし、学校保健委員会が開かれました。今年、「ノーメディアウィークにチャレンジ！～ホンマでっか!?鷹巣中メディア実態スペシャル～」というテーマのもと、保健体育委員会による発表を中心に、ノーメディアに取り組んだ内容を発表しました。最後には、学校医の藤田静先生から御高評をいただきました。その様子をお知らせします。



[メディアに関する〇×クイズ]



[鷹巣中評論家(委員)によるメディアについて]

○テレビ視聴時間は日本は世界一！?

(鷹巣中…平均2時間34分 【鷹巣中メディアアンケートより】)

○鷹巣中 約半数の家では食事中テレビがついている!?

(食事中テレビがついていますか?⇒はい…50%、たまに…23%、【鷹巣中メディアアンケートより】)

○鷹巣中 約半数の人は、時間を決めずダラダラ見ている!?

(テレビを見る時間を決めていない…47%【鷹巣中メディアアンケートより】)



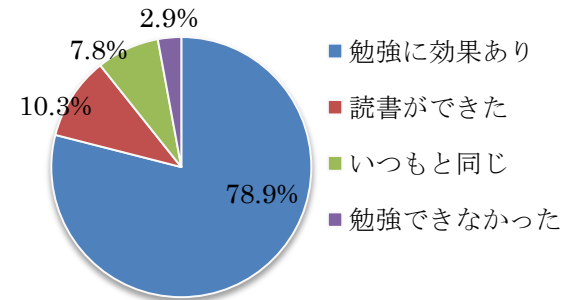
[ノーメディアの時間の使い方についてグループで話し合い、発表]



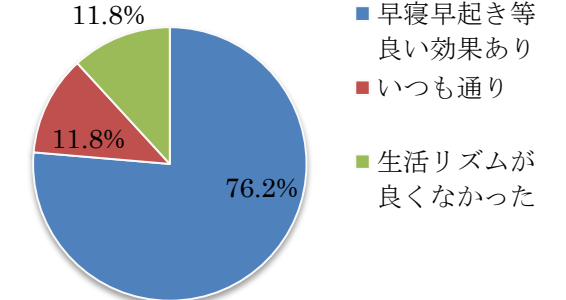
ノーメディアウィークにチャレンジしてみよう



ノーメディアに取り組んで
勉強能率



ノーメディアに取り組んで
生活リズム



～ノーメディアに取り組んでの生徒の感想～

- テレビを見ないことで、すぐに眠れたり、生活リズムが良くなりました。
- 勉強等ムダのない生活ができて、良かったです。
- テレビ時間の制限は意外に大変でした。その分、勉強時間が増えた日が多く、良かったです。
- 目の疲れを感じることはなく、生活リズムもよくなり、家族とも前よりたくさん話せました。
- この経験が無駄にせず、自分からノーメディアに挑戦したい。
- 1日〇時間までと設定し意識すると、できることがわかりました。なので、これからテレビを見る時間を決めていきたい。
- ノーメディアに取り組み、自分の生活リズムや時間の使い方を改めて知ることができました。読書、宿題、手伝い、私にとってはいい1週間だったと思います。

～おうちの方の感想～

- 勉強時間を作り、一生懸命取り組んでいました。このまま頑張ってほしいです。
- 健康的で良いことだと思いました。今後も続けて、それが自然な状態になってほしい。
- 食事の後片付けを引き受けてくれて大変助かりました。
- なるべくスイッチをつけないことを意識して生活すると、時間を有意義に使えることを感じました。
- ノーメディアに取り組んでいる間は、子どもとの話をする時間が増えたので、いろんなことを話せました。これからも少しずつ気をつけてテレビを消していきたいです。

ノーメディアウィークの実施に御協力とたくさんの御意見・御感想をいただき、

ありがとうございました。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

県内・市内においてノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行の兆しをみせています。



ノロウイルスとは

- ・大きさ約 38 ナノメートル（1 ナノメートル=1 mmの 100 万分の1）という小さなウイルス。
- ・感染力が強く、10 数個のウイルスが体内に入るだけで感染する。
- ・ノロウイルス患者の便には、1 gに1 億～1 兆個のウイルス

〈感染経路〉

食品からの感染

- ・感染した人が調理等をして汚染した食品
- ・加熱不十分な二枚貝など

人からの感染

- ・患者のふん便や嘔吐物からの二次感染
- ・家庭や施設などでの飛沫による感染

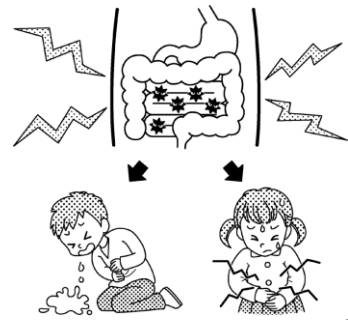


こんな症状があれば…感染性胃腸炎かも…

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 発熱

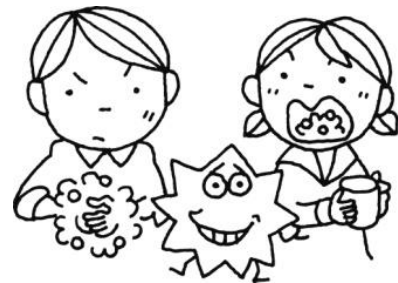
〈潜伏期間〉

感染してから発症まで 24～48 時間



まずは手洗いで予防!!

- ◇トイレに行ったあと
- ◇調理する前
- ◇食事の前
- ◇掃除のあと など



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を！

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）

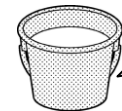
おう吐物処理の方

〈用意するもの〉

白衣またはエプロン、不織布マスク、ゴム手袋、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）、バケツ、新聞紙、ペーパータオル

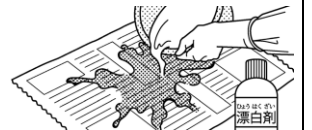
〈手順〉

①白衣（エプロン）、不織布マスク、ゴム手袋を装着し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を作っておきます。



次亜塩素酸ナトリウムは市販の塩素系漂白剤の成分です。漂白剤原液 10mL に対し水 500mL を加えることで、濃度が約 0.1% になります。

②換気をして、おう吐物に新聞紙（ペーパータオル）をかぶせ、上から次亜塩素酸ナトリウム溶液を染み込ませて、おう吐物を外側から内側に向けて拭き取ります。



③おう吐物をふき取った新聞紙（ペーパータオル）を入れたビニール袋の中や、おう吐物が付いていた床を、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使って消毒します。



④床の消毒が終わったら、ゴム手袋は、付着したおう吐物が飛び散らないように裏返しに外して処分し、手を念入りに洗いましょう。

（次亜塩素酸ナトリウム溶液を含ませた雑巾などを 10 秒程度踏んで、靴底も消毒するとなお良いです）。