

# すこやか

ほけんだより 2月号  
平成26年2月3日  
鷹巣小 保健室

2月3日は「節分」。4日は「立春」。春の気配が訪れる日といわれています。まだまだ寒い日は続いています。そして、インフルエンザやノロウイルスの感染もまだまだ心配です。

体調を崩さないように、こまめな手洗い・うがいをしっかり続けましょう。



## 手洗い上手にできているかな？

1月の身体計測のあとは、手洗いチェッカーを使って、手洗いがしっかりできているかを見てみました。そのあと、手洗いの順番を確認しながら、きれいに手洗いしました！みんな手洗い後は、きれいになっていました！これからも、こまめに手洗い続けましょうね！



【手洗いチェッカーをのぞいて確認中】



【こんなふうによごれは、白く見えます】



【チェッカーで見た後はきれいに手洗いしています♪】

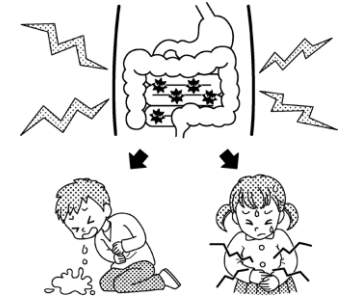


けん 県では、1月29日にインフルエンザ注意報が発令されました！

・手洗いやうがいをこまめにし、せき、くしゃみが出る人はマスクを必ずしましょう！

## ノロウイルスに注意しよう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬に流行します。激しいゲリ、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。



### ノロウイルスってどんなウイルス？

|  |  |
|--|--|
| <p>○<b>感染力が強い！</b><br/>10~100個のウイルスが体に入っただけで発症します！</p> | <p>○<b>環境に強い！</b><br/>床やドアノブについたウイルスはなかなか死にません。</p>                |
| <p>○<b>熱に強い！</b><br/>さっと火を通すだけでは死にません。</p>             | <p>○<b>消毒に強い！</b><br/>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の消毒が必要です！</p> |

おうちの方へ

### おう吐物処理の方法

＜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＞

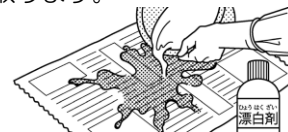
①白衣（エプロン）、不織布マスク、ゴム手袋を装着し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を作っておきます。

③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。

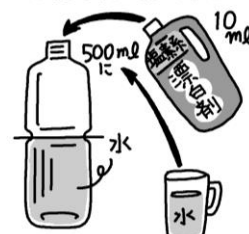


②おう吐物をペーパータオル（新聞紙）などでかぶせ、上から次亜塩素酸ナトリウム溶液を染み込ませて、おう吐物を外側から内側に向けて拭き取ります。

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、手を石鹸でしっかり洗いましょう。



●消毒液の作り方●



500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。