

すこやか

ほけんだより 2月号
平成26年2月3日
鷹巣中 保健室

春まであと一歩



2月4日は「立春」。春らしいとは思えないくらい寒い日が続きますが、日が少しずつ長くなり、明るくなってきて、春に少しずつ近づいていますね。でも、まだまだ風邪・インフルエンザも流行中です。うがい、手洗いをこまめにしましょう。

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！


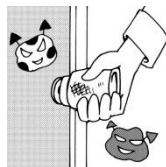
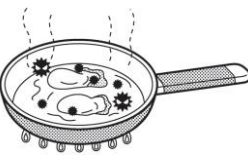

- ・手洗いやうがいをこまめにし、せき、くしゃみが出る人は マスクを必ずしましょう！
- ・体調が悪い人は、無理せずに、早めに病院で受診しましょう！



ノロウイルスを知って予防しよう！

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。激しい下痢、おう吐、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>○感染力が強い！</p> <p>患者の便1gには、1億～1兆個のノロウイルスが含まれていて、そのうち10～100個のウイルスが体に入っただけで発症します！</p> 	<p>○環境に強い！</p> <p>床やドアノブについたウイルスはなかなか死にません。乾燥するとほこりと一緒に舞上がり、それを吸うと感染することもあります。</p> 
<p>○熱に強い！</p> <p>さっと火を通すだけでは死にません。食品の中心部85℃以上になってから、1分以上加熱する必要があります。</p> 	<p>○消毒に強い！</p> <p>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> 

ノロウイルスかなと思ったら…

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒かもしれないと思ったら、恥ずかしがらずに、すぐにおうちの人や先生に伝えましょう。そして、早めに病院で受診しましょう。


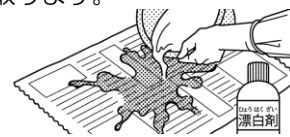



おう吐物処理の方法

＜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＞

<p>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。</p>	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

●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。

予防には…手洗いがイチバン！

ウイルスを手につけないためには、石鹸でよく手を洗い流すことが一番効果的です。そして、その後清潔なハンカチで手をふくことも大切です。

トイレの後、食事の前、掃除の後、外から帰ったら、忘れずに手をこまめに洗いましょう。

