

# ほけんだより2

## 保健目標

心と体を大切にしよう

## 歯の標語

歯みがきは もっと身近な 健康管理

かんせんりょく  
感染力はインフルエンザ  
の1000倍

# ノロウイルスの 流行に注意!



## 寒さに負けないように

12月にインフルエンザの流行がはじまり、1月だけでも67人が感染しました。現在、川辺小ではB型が流行っています。特徴としては、高熱が出ないこと、嘔吐や下痢など消化器系の症状です。普通のかぜと似ていて“隠れインフルエンザ”とされ、知らないうちに感染していることがあります。朝の御家庭での健康観察の実施を引き続きよろしくお願ひします。今後もインフルエンザだけでなく感染性胃腸炎などの予防のためにも、手洗いうがいの励行、換気等感染予防に努めましょう。

寒い日が続いています。特に学校の廊下は日中でも寒く、5℃くらいの日もありますので、あたたかくて、ぬいだり着たりができる服装で登校し



## 寒くても換気をしよう

寒いからと、閉め切った室内でストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにしておくのはよくありません。学校でも家でも、換気をする習慣をつけましょう。

**換気をしないとどうなるの?**

- 二酸化炭素が増えて空気がよごれる
- かぜのウイルスが増える
- ホコリやダニ、カビなどが増える

頭がぼんやりしたり、気分が悪くなったりする。

かぜをひきやすくなる

アレルギーの原因になる。

かんせん 感染しても発症せず  
きづかないままウイルスを排出している場合があります。

トイレの後、調理、配膳、おやつの前など、食べ物を口に入れる前には必ず石けんで手を洗いましょう。

おう吐物の処理は、マスク、手袋などで飛沫がつかないようにし、塩素系の消毒液を使います。

- 便や吐ぶつが付着した床等
- 衣類などの漬け置き1000ppm(0.1%)→希釈は50倍
- ① 500mlのペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップ2杯)
- ② 5ℓの水に100ml (漂白剤のキャップ5杯)

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。感染力が強く、患者の便1グラムには、1億から1兆個ものノロウイルスが含まれていて、そのうちの10~10数個のウイルスが体に入っただけで発症します。

便器や壁などに水しぶきが飛び、ウイルスが付着します。ふたをして流しましょう。

手に触れる蛇口や、ドアノブも清潔にしましょう。

希釈液作成方法  
(市販の漂白剤  
塩素濃度約5%)  
の場合

- トイレの便座やドアノブ 手すり、床等
- 食器などの漬け置き200ppm(0.02%)→希釈は250倍
- ① 500mlのペットボトル1本の水に2ml (ペットボトルのキャップ半杯)
- ② 5ℓの水に20ml (漂白剤のキャップ1杯)

## 気づきにくい“低温やけど”に注意しよう

熱くなくても少し高い温度のものに長時間触れていることによって、皮膚の深い部分にまでやけどが進行してしまう状態のことを、“低温やけど”といいます。触れているときは、「あたたかくて気持ちがいい」のですが、気がつかないうちにやけどが進行していることがあります。だんほう器具は正しくあつかい、低温やけどにならないようにしましょう。

- × ストーブに近づきすぎない
- × カイロは直接肌につけない
- × 電気カーペットや電気毛布を長時間使い続けない

**学校でのけがの病院受診について**

学校内や登下校中でのけがで、病院を受診した場合は「**こども医療費**」ではなく、「**日本スポーツ振興センター**」の給付対象になります。

まだ、申請していない方や用紙を御自宅にお持ちの方は、期限がありますので年度内に御提出ください。月ごとに用紙が必要となりますので、治療が数か月継続している場合はお申し出ください。