

ほけんだより

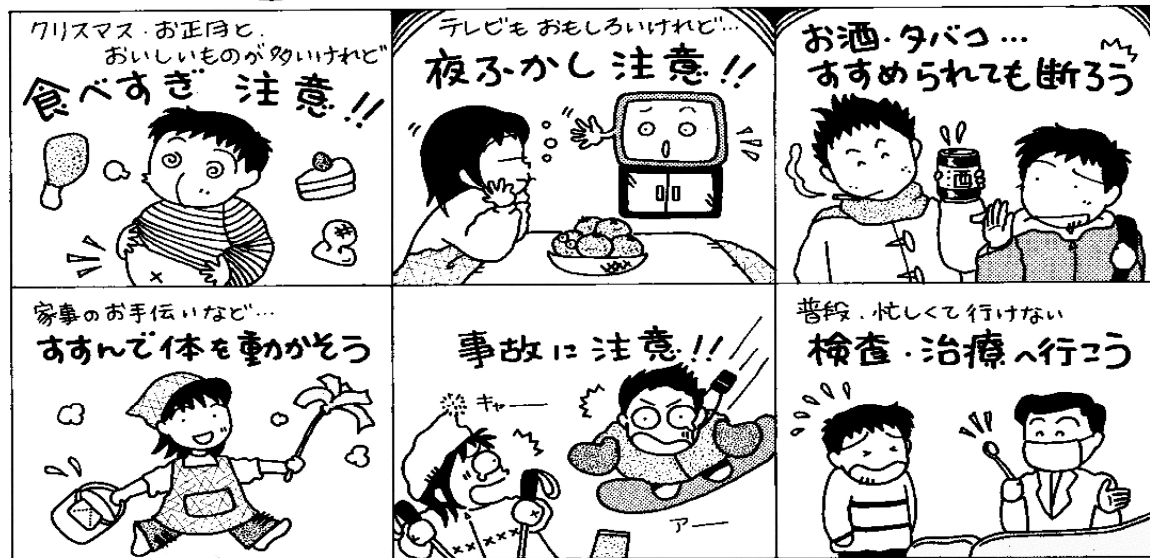
富田林市立第一中学校 保健室 平成22年12月24日 12月号

いよいよ今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな2010年でしたか？振り返ってみると、つらかった事もやり残した事もあったと思います。しかし、その反面で、嬉しかった事もがんばった事もいっぱいあったはずです。

今年の自分に「おつかれさま」「よく頑張った」と、ほめてあげて、楽しい冬休みを過ごして下さい(*^_^*)



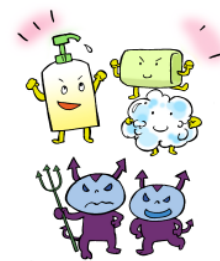
冬休みの健康生活



保護者の皆さまへ
今年も様々な場面でお世話になり、誠にありがとうございました。

来年もよろしくお願いたします。

養護教諭 廣崎・宮城



急増中！感染症に注意しよう！！

昨年の今頃は新型インフルエンザが大流行し、本校でも約240人という半数近くの方がかかりました。今年はまだ大流行はしていませんが、先週頃からインフルエンザの人が次第に増えてきていますので、手洗い・うがい・せきエチケットなどの予防を心がけて下さい。

また、11月頃から急増している感染性胃腸炎（ノロウイルスを含む）もまだまだこれからの季節も注意が必要です。適切な予防方法を行い、注意してください。



感染性胃腸炎（ノロウイルスを含む）

<症状> 嘔吐、下痢、発熱、腹痛、むかつき など

<感染源>

- ①ウイルスに汚染された食物を食べる（二枚貝・カキ・アサリ・シジミ・ハマグリ等）
- ②感染者の嘔吐物やふん便で汚染された物が、手や衣服から口に入る
- ③感染した人の嘔吐物の処理が不十分だと、ウイルスが乾燥して空気中に舞い上がり、呼吸とともに人の体内に入る

ポイント家庭用塩素系漂白剤をお使いください

<<保護者の皆さまへ>>

ノロウイルスは、感染力が強いため、嘔吐物の処理などが不十分だと二次感染を起こす可能性が非常に高い感染症です。ご家庭におかれましても、十分にご注意ください。



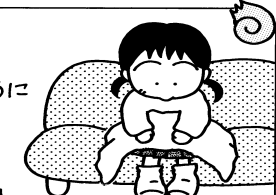
- 嘔吐物などで汚れた床・・・キャップ2杯の漂白剤を500ccの水で薄め、ペーパータオルなどに浸し、拭き取る。
- 嘔吐物・便などで汚れた衣類・・・キャップ2杯の漂白剤を500ccの水で薄めたものに30分浸け置きし、水または熱湯で洗い流す。
- 調理台や調理器具・・・洗剤などを使用し、十分に洗浄したあと、キッチン用漂白剤で浸すように拭く。もしくは、85℃以上の熱湯で1分以上加熱殺菌を行ってください。

設定温度を高くしすぎない

室温は、18～20℃を保つように...

頭寒足熱...

足もとをあたためるようにすると、からだ全体があたたかくなるよ。



暖房を上手に利用しましょう

換気を心がける

1時間に1回は、窓を開けて空気の入れかえを...



湿度を保つ

加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで部屋の湿度を保てます。

