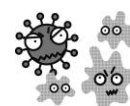


ほけんだよい 12月

平成26年 12月 栃木市立皆川城東小学校

寒くなってきました。11月の第4週目から胃腸症状で欠席する児童が増えてしまいました。12月に入り減少しましたが、まだ油断できない状況です。インフルエンザも流行しているところが県内でもみられます。予防には毎日の積み重ねが大切です。手洗いうがい、栄養、睡眠など面倒がらずにがんばりましょう。そしてもうすぐ迎える冬やすみを元気に過ごしましょう。

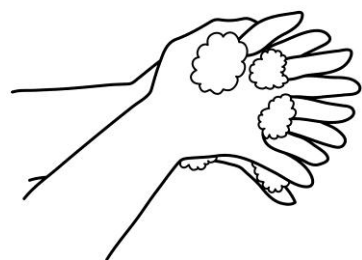


正しい手のあらいかた

手洗いは感染症予防の基本です。石けん自体には、ウィルスを殺す力はありませんが、手指からウィルスをはがしやすくする効果があります。

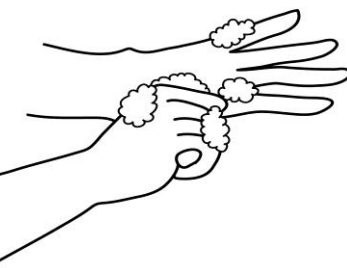


① 石けんをつけて泡立て、手のひらどうしをよくこすりあわせます



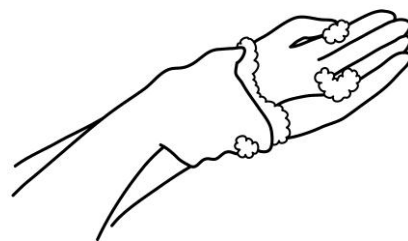
④ 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う

② 両手の甲をこすり洗いします



⑤ 忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りにあらいます

③ 指先、爪の間も念入りに洗います（ブラシなどをつかうと効果的です）



⑥ 手首も忘れずに洗います。

冬休みに歯の治療をお願いします。



先月もお知らせしましたが、現在の歯の治療率は約48%です。昨年度は52%でしたので、少し下がってしまいました。治療がまだの人は、冬休みを利用して治療しましょう。冬休みはいろいろなイベントがあり、1日3回みがくのは大変かもしれませんが、できるだけがんばり、ていねいにみがいてください。

おうちの方へ



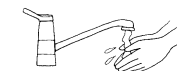
ノロウィルスによる感染性胃腸炎の予防について

ノロウィルスによる感染性胃腸炎は、冬場から春先にかけて流行する傾向があり、おう吐や下痢がみられる感染症です。昨年も12月に入ってから流行しています。ノロウィルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウィルスでも口から体内に入ることによって感染しますので、ご注意ください。

感染性胃腸炎の予防

1 しっかりと手洗いを励行すること

トイレの後、食事の前、調理の前などせっけんをよく泡立てて30秒以上もみ洗いした後、よく洗い流しましょう。



2 おう吐や排泄物を適切に処理すること

おう吐物、排泄物を処理する場合は、処理する人がノロウィルスに感染しないように、マスクや使い捨てのゴム手袋、ペーパータオルやビニールなどを利用して、処理しましょう。おう吐物などが付着した床などは0.1%塩素系漂白剤で消毒しましょう。



3 ドアノブ、トイレの便座など環境の消毒も重要です。

0.02%塩素系漂白剤でドアノブやトイレの便座などを消毒しましょう。

消毒液の作り方

【0.1%（1000ppm）次亜塩素酸ナトリウム液】

吐物が付着した物や場所を消毒するのに使います。



+



ペットボトルのキャップ2杯（約10ml）の塩素系漂白剤

ペットボトル
（500ml）
1本分の水

【0.02%次亜塩素酸ナトリウム液】

0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を5倍に薄めて作ります。
トイレのドアノブ等の掃除等に使います。