

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

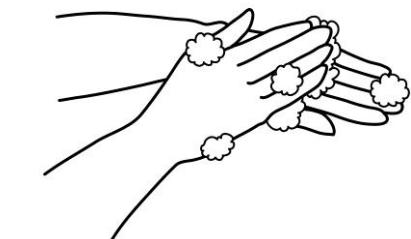
寒くなってきました。11月の第4週目から胃腸症状で欠席する児童が増えてしまいました。12月に入り減少しましたが、まだ油断できない状況です。インフルエンザも流行しているところが県内でもみられます。予防には毎日の積み重ねが大切です。手洗いうがい、栄養、睡眠など面倒がらずにがんばりましょう。そしてもうすぐ迎える冬やすみを元気に過ごしましょう。

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。



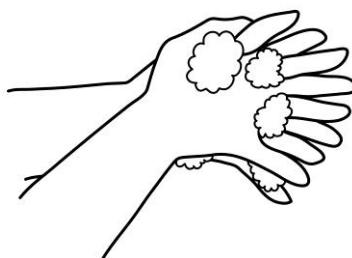
① 石けんをつけて泡立て、手のひらどうしをよくこすりあわせます



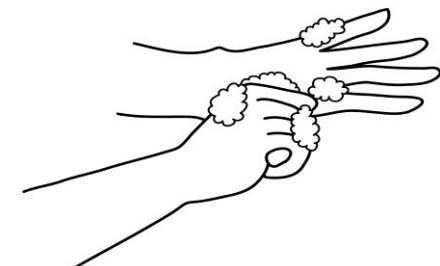
② 両手の甲をこすり洗いします



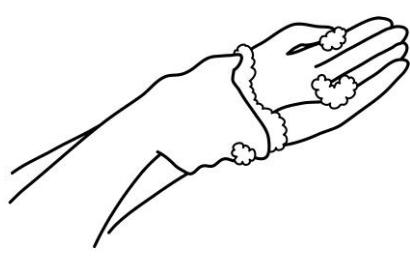
③ 指先、爪の間も念入りに洗います（ブラシなどをつかうと効果的です）



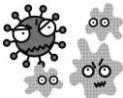
④ 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



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



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、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で感染しますので、ご注意ください。

感染性胃腸炎の予防



1 しっかりとした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。