

保健だより 12月号

令和 4年12月 9日 (金)

寒さが身に染みる季節となりました。今年も残すところあとわずか。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか？自分の頑張りを振り返り、良い一年の締めくくりをしましょう。

また、年末年始に向けて、感染症の流行が心配されます。手洗いや手指消毒などの感染症対策を引き続き徹底し、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！



確認しておこう！

インフルエンザの出席停止期間

出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

はつねつ 発熱
 げねつ 解熱
 げねつご 解熱後
 OK とうこう 登校できます

はつねつ 発熱 期間	はつしょうび 発症日	はつしょうご いつかかん 発症後5日間					はつしょうご いつか 発症後5日が経過		
	ぜろにちめ 0日目	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みっかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目	ようかめ 8日目
いちにちかん 1日間							OK		
ふつかかん 2日間							OK		
みっかかん 3日間							OK		
よつかかん 4日間								OK	
いつかかん 5日間									OK

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



からだ、カラカラ...

冬もこまめに水分補給を！

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気が乾いて、かぜやインフルエンザの流行、皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も忘れないでください。

冬は夏よりも汗をかくことが少なく、体から出ていく水分に気づきにくくなります。でも、外は強く乾いた風が吹き、空気が乾燥してカラカラです。そして部屋の中も、エアコンやヒーター、ストーブで乾燥しています。こまめな水分補給は、冬にも必要なのです。

水分補給といっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。



ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎

家庭で蔓延させないためには・・・？



冬になると猛威をふるう感染性胃腸炎。原因の多くは、ノロウイルスによるものといわれています。感染力が高く、家族のうち1人でも感染してしまうと、他の家族も次々に腹痛やおう吐の症状でダウンしてしまうことがあります。予防のためにはおう吐物や便のついたトイレや床、衣類など、感染源の消毒が最も大切です。また、ノロウイルスは、食中毒の原因になることもあります。冬の食材では、牡蠣が原因になることが多いので注意しましょう。ノロウイルスは熱に弱いので、85℃以上で90秒以上加熱を行うと活性を失わせることができます。作り置きした料理なども十分に火を通すようにすると安心ですね。

ノロウイルスなどによる^{かんせんせい い ちようえん}感染性胃腸炎 嘔吐物の処理の方法

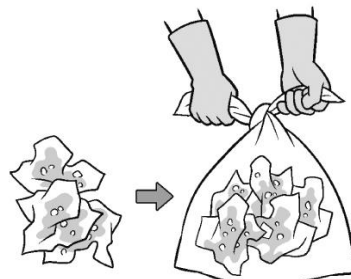
- 1** 準備するもの：次亜塩素酸ナトリウムの消毒液（濃度0.1%）、マスク、使い捨て手袋、布製でないエプロン、ビニール袋（穴が開いてないもの、コンビニの袋は要注意）、ペーパータオル、あればシューズカバー、ゴーグル



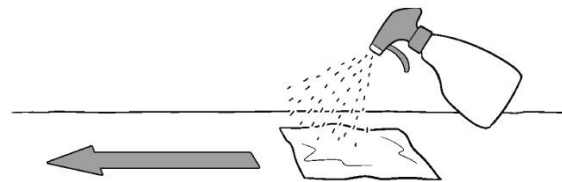
- 2** おう吐物をペーパータオルでおおい消毒液をかけてふきとる



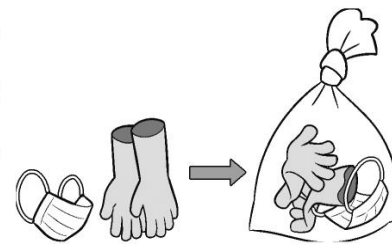
- 3** ふきとったペーパータオルをビニール袋に入れ、口をきつくしばってすてる



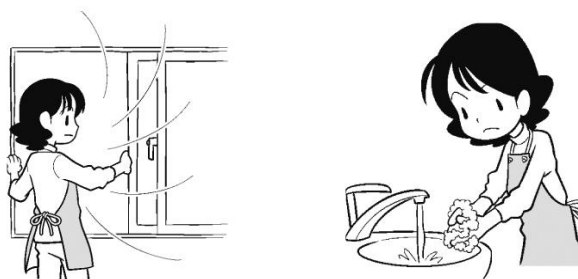
- 4** ふきとったあとを、消毒液でふく（できるだけ広いはんいを）



- 5** 使った手袋、マスクなどをビニール袋に入れ、口をきつくしばってすてる



- 6** すべての作業がおわったら、石けんで手をよく洗い、部屋を換気する



消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤（原液・濃度約5%）で作った消毒液が最も有効です。トイレには濃度の高い消毒液を回しかけ、ドアノブなどは濃度の低い消毒液を浸したペーパータオルなどで拭き取りましょう。衣類は、濃度の高い消毒液を張ったバケツに浸して消毒を。（脱色することがあります）

- おう吐物、便が直接ついた器具・場所など
【濃度（高い）：0.1%】



- 感染した人がふれたドアノブ、手すり、便座などの器具・場所【濃度（低い）：0.02%】

