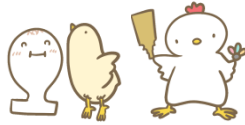


# ほけんだより

# 1月

平成29年1月10日(火) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「換気をしよう」です。



## 感染性胃腸炎が流行っています！！

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の患者数が、埼玉県では1医療機関あたり31.66人となり、また全国平均でも警報レベル(警報基準は20人)の値を10年ぶりに超えました。豊春中学校でも昨年12月、腹痛や気分不良を訴える生徒が多くみられました。ますます寒さが厳しくなりますが、今年も健康に過ごせるよう、体調の自己管理をしていきましょう。

## 感染性胃腸炎について知ろう

主な症状は

- 腹痛・下痢
- 気分不良・吐き気・嘔吐
- 発熱することもある

2日～1週間程度続きます

出席停止期間はお医者様の判断となります



感染経路

飛沫・接触感染

経口感染

嘔吐物・便から



手洗い  
消毒・清掃不十分！

食品を介して



手洗い  
不十分！

食品から



生食または  
加熱不十分！

感染・発症

※潜伏期間は  
1～3日

## 予防方法

- 手洗いが最も重要です！！
- 食品は十分に加熱する  
食品の中心温度85～90℃以上で90秒間の加熱で感染はなくなるとされています
- 嘔吐物には触れないこと  
汚れた衣類なども慎重に扱きましょう

## 嘔吐物の処理方法

学校では先生が行います

- ①ゴム手袋、マスク(2枚重ね)を着用
- ②ペーパータオルや使い捨て雑巾で、吐物を外側から内側へ拭き取る
- ③拭き取った物はビニール袋に入れ、密閉して捨てる
- ④吐物がついた床は、塩素系消毒液で消毒する  
★消毒液…500mlの水に、ハイターをキャップ2杯入れて作ることができます
- ⑤処理をした人は必ず石けんで手洗いし、アルコール消毒を行う

☆換気をしながら行います☆

## 換気について知ろう！！



### 1 換気をしないと…

- ①頭痛や息苦しさの原因に！  
人が呼吸するとはき出される二酸化炭素は、換気をしないと自然と濃度が高まり、体調不良の原因となります。
- ②集中力・記憶力の低下につながります。
- ③外から持ち込まれたホコリや花粉により、アレルギーの原因となります。



### 2 換気の効果

- ①新鮮な空気を供給し、汚染した空気を排除する。
- ②ホコリを排除する。  
ホコリには目に見えない雑菌がついていることも！
- ③脱臭効果  
不快な臭いを取り除きます。
- ④室温調整の役割



### 3 理想的な換気とは…？

ポイント

- 部屋の対極の2カ所
- 風が通るように
- グー1つ分のすきま
- 1時間に1回



衛生委員が、休み時間ごとに呼びかけます。  
みんなで協力して快適な環境を作りましょう！

## 発育測定があります

日時・場所

- 11日(水) 6・7組
- 12日(木) 1年生
- 13日(金) 2年生
- 16日(月) 3年生

8:25～  
第三会議室

服装

- ・半袖体操着
- ・半ズボン
- ・はだしで行います



## 引き続き健康観察の強化を！

- 体調が悪いと思ったら…  
登校前に熱をはかりましょう。  
早めに周りの大人に伝えること。
- 医療機関を受診しましょう。  
早めの対処が早い回復につながります！
- 安静にして休養をとりましょう。  
十分な睡眠をとることが大切です。
- 水分補給を十分に行いましょう。

ご家庭でも、引き続き健康観察の強化をお願いいたします。

