



千早小吹台小
保健室
2015.11.20

あさゆう きおん ひるま きおん さ おお かん きせつ
朝夕の気温と昼間の気温の差が大きく感じられる季節になりました。
ほけんしつ いた ふくつう うった ひと ふ
保健室では、のどの痛みや腹痛を訴える人が増えてきました。こまめに
てあら じゅうぶんすいみん よぼう こころ
手洗い・うがいをし、十分睡眠をとってかぜ予防を心がけましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

しょうじょう かんせんせい い ちょうえん
こんな症状がでたら感染性胃腸炎かも…



おなかいいた、げり

おうと(もどす)

ねつ

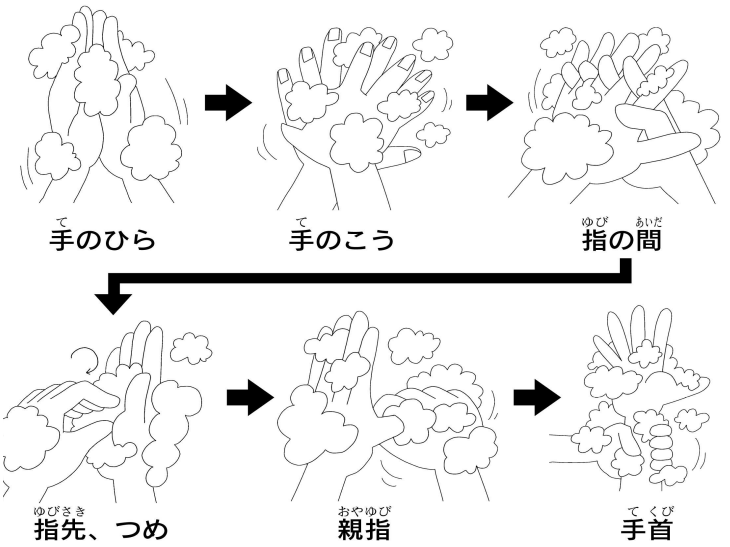
~学校で注意すること~

- ①手洗い・うがいをする!(せっけんを使っていないに)
てあら つか
手洗い・うがいをし、ウイルスを体に入れないことが一番です。
てあら からだ い いちばん
特に給食の前やトイレの後はしっかりしましょう。
とく きゅうしょく まえ あと
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない。
ともだち
友達どうしてタオルやハンカチの貸し借りはしないようにしましょう。
せいけつ も
清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。
- ③吐いたり、下痢をしてトイレをよごしてしまった場合は、
は げり ばあい
すぐに先生に言う。
せんせい い
ノロウイルスはおうと物や便の中にたくさんいると言われています。
たいちょう わる は ばあい せんせい い
体調が悪くなって吐いてしまった場合は、すぐに先生に言います。

手洗いのやり方

てあら かつた
手を洗うことは、
ノロウイルス、かぜ、
インフルエンザの
よぼう ゆうこう
予防に有効です。

せっけんをつか
て たら
手のすみずみまで洗
い、洗い終わったら
せいけつ
清潔なタオルやハン
カチで水気をふきと
りましょう。



今シーズンも忘れないで! せきエチケット

こん
今シーズンも忘れないで!
せき・くしゃみの
しょうじょう
症状があるとき



マスクをします。



マスクには、保温・
ほしつこうか
保湿効果があり、のど
をまもってくれてい
ます。

せき・くしゃみが
で
出そうになったら



人のいない方を向いて、
くち はな
口と鼻をおおう。



手でおさえたときは手洗いをわ
すれずに。

せき・くしゃみの
あと
後は



使ったティッシュは
つか
すぐごみ箱に。必ず
てあら
手を洗う。

おうちの方へ

学校では、手洗い・うがいの指導をし、予防に努めております。ご家庭でも食事の前やトイレの後など手洗い・うがいの徹底をよろしくお願ひします。医療機関で感染性胃腸炎と診断された場合は、学校へのご連絡をよろしくお願ひします。

※裏面にノロウイルスについて詳しく載せています。

おうちの方へ

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しましょう！

激しい嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスの新型「GⅡ・17」が、今年の初めから全国各地で感染を広げています。人は新型への免疫がないため、かかりやすく、広がりやすいと言われています。06年に新型ウイルスが発見されたときも国内で大流行しましたが、今回も同様の兆しがあるそうです。現時点では本校での流行はありません。

感染ルートは嘔吐物や便からの飛まつ感染がほとんどであるため、これらの処理をする際には塩素系の消毒液を使用すること、手洗い・うがいなどの一般的な感染症予防を徹底することを心がけてください。

ノロウイルスはどうやってうつるの？

＋ 人から人への感染

- ・ 感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る。
- ・ ウイルスを含む便や嘔吐物が埃や塵となり、それを吸い込む。

＋ 食中毒としての感染

- ・ ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・ 感染者が（手にウイルスを付着させたまま）調理等をして汚染された食品を食べる。

ノロウイルス感染症の予防について

予防には、まずは手洗いをきちんとすることが大切です。ノロウイルスは感染してから、下痢が止まった後も2週間くらいは便の中にウイルスが排泄されます。トイレの後や食事の前は特に気をつけましょう。

＋ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

<p>① 手のひらで石けんを泡立てます。</p> 	<p>② 手のこも、こすって洗います。</p> 	<p>③ 指を一本ずついねいに洗います。</p> 	<p>④ 両手をもむようにして指の間を洗います。</p> 
<p>⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。</p> 	<p>⑥ 手首を片方ずつ洗います。</p> 	<p>⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p> 	<p>⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。</p> 

吐しゃ物などの掃除のしかた

※ノロウイルスには消毒用のアルコールでは不十分です。



① エプロンなどを着用、使い捨て手袋とマスクを着用する。



② 紙や新聞紙などで吐しゃ物全体をおおう。



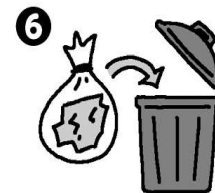
③ まんべんなく塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤をひたす。



④ おおった紙ごと静かに吐しゃ物を包みとる。



⑤ 跡をふき取り、薄めた塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤でふき、最後に水ぶきする。



⑥ ふきとった吐しゃ物や、処理に使った紙、手袋などはビニール袋に入れて密閉して捨てる。



塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）は0.1%に薄めてふき取りに使用します。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方



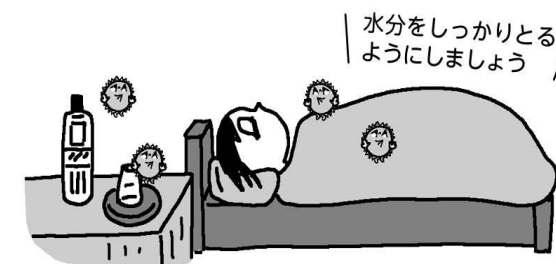
1%原液の場合 原液 330mlを水3ℓに入れる。

市販されている次亜塩素酸ナトリウムは、濃度が1%～12%とさまざまです。濃度に合わせて作ってください。なお、ペットボトルを利用して作ると便利です。ボトルのキャップが1杯約5mlですので、必要量を作ってみましょう。ペットボトルは飲料水と間違われぬように注意!!

ノロウイルスにかかったら…

＋ 看護方法について

- ・ 吐いたものが喉につまらないように、気をつけます。吐きそうになったら、起きあがるか、横向きになって、吐かせるようにしてください。
- ・ トイレは我慢させないようにしてください。
- ・ 吐いたものや便の漏れなどは、速やかに薄めた塩素系漂白剤などを使用して処理してください。



＋ 看護の注意点

感染者の吐しゃ物などの中にはノロウイルスが大量に存在しています。きちんと消毒しながら、除去しましょう。また、カーペットに残っていたノロウイルスが掃除機の排気で拡散して感染源になった例もあり注意が必要です。

