

かぜ ひいたかな…と思ったら

かぜのひき始めかも!?

●睡眠時間はいつもと同じなのに、眠い。



●からだがだるい。熱っぽい。



●食欲がない。



●何となくやる気が出ない。



●鼻水が出る。鼻がつまってきた。



基本の対応

●からだを休める。

一かぜウイルスと戦う体力をたくわえます。



●熱があるときは、水分補給を。

一汗をかいたら着替えます。

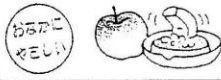


こんな対処法も

熱いミルクティーにしょうがやシナモンを入れて飲みます。



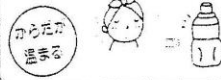
食欲のないとき、りんごをすりおろして食べます。



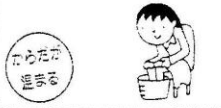
しょうがとレモンを水で煮た汁に、はちみつを加えて飲みます。



熱めのお風呂に入り、水分をたっぷりとり寝ます。



お風呂に入れないときは、足湯をして寝ます。



人によって、いろいろな対処法があるようです。家族や友だちにも聞いてみましょう。



★効果には個人差があります。症状が悪化するまで、無理をしないでください。

こんなときは病院へ

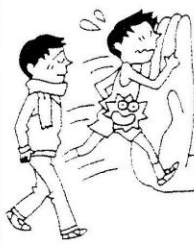
- 突然、38℃以上の高熱が出た。
- からだのふしふしが痛い。一インフルエンザの可能性がります。
- 2～3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続いている。一肺炎など合併症の可能性がります。



治りかけも大切に

★少しずつ元の生活に

症状がおさまってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりすると、かぜがぶり返すことがあります。様子を見ながら、少しずつ元のペースに戻しましょう。



どこかちがう?

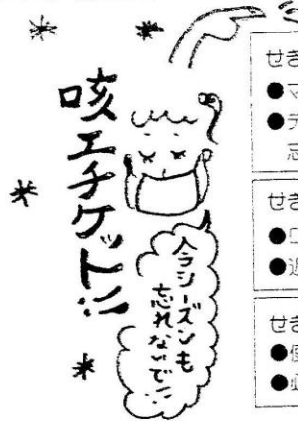
かぜ

かぜ症候群ともいいます。原因となるウイルスは、200種類以上あり、年間を通して流行します。鼻やのどの症状が中心。たいていは、数日で回復します。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因。高熱、からだの痛み、頭痛など、全身に激しい症状が起こります。感染力が強いため、学校は出席停止となります。

じわじわと症状が進むかぜに対し、インフルエンザは急激に症状が起こるのが特徴。肺炎や脳症などの合併症を起こすことも。



せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクを着ける。
- ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く。



せき・くしゃみが出そうになったら

- 口と鼻をおおう。
- 近くにいる人から顔をそむける。



せき・くしゃみの後は

- 使ったティッシュはゴミ箱に。
- 必ず手を洗う。



ほけんだより 12月

暖も
要チェック!

良藤市立東山小学校
保健室 No. 22
平成 22年12月3日

感染性胃腸炎が流行っています!!

下記のことにご注意ください。



☆主な症状…嘔吐・下痢・腹痛・発熱

☆予防方法…こまめな手洗い・うがい(特にトイレの後や食事の前)
カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱する。

☆嘔吐物などの消毒には、塩素系漂白剤(家庭用塩素系漂白剤など)
が有効といわれています。

→詳細は右面と裏面をみてください。要チェック!!

☆嘔吐や下痢が続く時は、脱水症状に注意して、水分を補給し、
安静にすることが大切です。

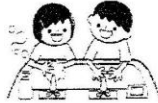


嘔吐や下痢が続く時は、早めに受診を!!

うがいをしよう



☆てあらい
うがい
で
バイキン
ばいばい!



東山小の欠席状況…😊

今回は腹痛での欠席や体調不良で早退する人が
いました。今日の欠席は校内で4人でした。熱や体
調不良などでの欠席です。

これから寒くなるにつれ、朝、元気に登校しても、
授業の途中で熱がでたり、体調が悪くなったりするこ
ともあるかと思ます。

保健室で休んでも体調が回復しない場合、学習を
続けることができない場合、高熱がでた時などは、
早退の連絡をさせていただきます。

先日も早退する子がいましたが、保護者の方がす
ぐにお迎えに来て下さいました。すぐに来れない状
況の時もあるかもしれませんが、悪化することも考え
られますので、できるだけ早めのお迎えをお願いし
ます。

☆部屋の湿度をあげましょう☆

かせウイルスは乾燥した場所を好みま
す。湿度は50%以上にするのが良いと
いわれています。

加湿器でなくても、部屋に洗濯物や、
ぬれたタオルを干すだけでも、効果があ
るそうです。



こんな子いたよ! ~ 心があたたかくなりましたよ! ~

★早退する子に、同じクラスの子が「早く元気になって、学校にきてな!」と
声をかけていました。体調が悪くてつらいときこそ、こういう優しい言葉は嬉しいものです。



★掃除の時間のことで。保健室前の廊下掃除当番(1年生)の人数が、いつもより多かったので理由
をきくと、「自分の掃除場所はもう終わったから手伝いに来たねん」とのこと。廊下もピカピカ、その
子的心もピカピカ「そうじ手伝ってくれて、ありがとう」と言えた子達の笑顔もピカピカ光って見えた。
した。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季に多いとされていますが、最近では、初発にか
けても集団事例として多くの発症が報告されています。

ノロウイルスは人の体外でも安定しており、食物に付着すると、食中毒の原因になります。
また、10~100 個の少ないウイルス量でも発病するため、人から人の感染がおります。
(注意 症状が消えてからも、糞便中にウイルスが排出されます。)



ノロウイルス電子顕微鏡写真
提供 大阪府立公衆衛生研究所

感染経路

- ★ 感染者の嘔吐物・糞便
- ★ ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具
- ★ 2枚貝類の生食

潜伏期間・症状

- ★ 潜伏期間: 通常1~2日
- ★ 症状: 下痢・嘔吐・吐き気・腹痛などで、通
常1~3日症状が続いた後、回復。

二次感染を予防するには

- ★ 普段から調理の前や食事前、トイレの後は石けんをよく泡立てて手指から手首までを十分に洗いましょう。
- ★ 糞便や嘔吐物进行处理するときは、使い捨てビニール手袋を使用しましょう。
- ★ 糞便や嘔吐物などを処理するときには次の3原則を守りましょう。



具体的な処理・消毒のポイント

- ビニール手袋・マスク・ガウンを着用し、処理し終わったら手袋をはずし、石けんをよく手
を洗うがいをしましょう。
- ノロウイルスの消毒には塩素系消毒薬が有効です。消毒用アルコールや逆性石けんはあまり
効果がありません。
- ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、
嘔吐物や糞便は速やかに処理することが感染防止に重要です。

糞便や嘔吐物で汚れた衣類など

- ① 50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布
等で汚物を取り除いた後、50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤に
30分程度つけこむ。(素材に注意)
- ② 他の衣類とは分けて洗う。



嘔吐物などで汚れた床

- ① 10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で嘔吐物を覆い(できれば
5分位おく)、外側から内側にむけて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取る。
- ② 拭き取りに使用したペーパータオル・布等は、ただちにゴミ袋に入れ、10倍に薄めた家庭用
塩素系漂白剤を入れ、消毒・密閉し廃棄する。
- ③ 嘔吐物が付着していた床等は、周囲を含めて10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペ
ーパータオル・布等で拭き、消毒する。
- ④ 窓を開ける等換気を十分にする



トイレの取っ手・トイレドアのノブ・トイレの床など

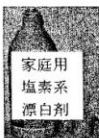
250倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤等を用いて拭く。(塩素系漂白剤は、金属腐
食性があるので、拭き取り部位が金属の場合は、30分程度おいた後、水拭きする。)

★ うらもあります!!
大阪府ホームページ <http://www.pref.osaka.jp/chikkansen/kansen/noro.html>

家庭用塩素系漂白剤 希釈方法

一般的に市販されている家庭用塩素系漂白剤の塩素濃度は、約5%です。

塩素濃度約5%のものを利用した場合の方法を以下に示します。
(家庭用塩素系漂白剤のキャップ1杯が、約25ccの場合です。)



| 濃度 | 消毒するもの | 希釈液の作り方 |
|-------------------------------|--|---|
| 10倍 ※濃度 約5000ppm | 嘔吐物・便など 嘔吐物・便などで 汚れた床など | ①水道水 500cc (500cc ペットボトル1本分) ②家庭用塩素系漂白剤 50cc キャップ約2杯 |
| 50倍 ※濃度 約1000ppm | 便や嘔吐物で汚 れた衣類・リネン 類 風呂場・洗い場 (50倍液で洗 い、30分放置し、 水で洗い流す。ま たは、熱湯で洗い 流す。) | ①水道水 2,500cc (500cc ペットボトル5本分) ②家庭用塩素系漂白剤 50cc キャップ約2杯 |
| 250倍 ※濃度 約200ppm | トイレの取っ 手・トイレの床・ 便座・トイレドア のノブ・蛇口など (250倍液に浸 したペーパータ オール・布等で拭 き、消毒後、水拭 きする。) | ①水道水 2,500cc (500cc ペットボトル5本分) ②家庭用塩素系漂白剤 10cc キャップ約1/2杯弱 |