

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和5年12月1日



寒い季節は、防寒対策とウイルス対策をしましょう！

立冬を過ぎ、朝晩の気温がだいぶ低くなりました。風が強い日は体感温度が下がり、さらに寒く感じますが防寒対策は大丈夫でしょうか。

防寒対策の一つとして「首」「手首」「足首」の3つの首を温めることをお勧めします。

この3つの首は、太い血管が皮膚に近いところを通っているため、体内の熱が逃げやすい場所です。この3つの首を、外気が触れないように温かくすることで体の中から温まり、防寒の効果が上がります。ぜひ試してみてください。

かぜやインフルエンザ、その他の感染症が流行しています。御家庭でも「換気」「加湿」を上手に行って、室内のウイルスを増やさないようにしましょう。

こまめな水分補給も忘れずにしましょう。



インフルエンザの流行、「注意報レベル」から「警報レベル」へ！

9月中旬から感染者が増え続けているインフルエンザ。10月下旬に県西部地区で感染者が増え、11月下旬には東部地区で急増し、警報レベルになっています。中部地区でも増加傾向にあり、10代を中心に感染が広がっています。

本校でも、学習発表会の前後から、体調を崩す人が増えてきています。インフルエンザは、潜伏期間が1～4日（平均2日）と短く、急激に症状（高熱、悪寒、頭痛など）が出るので、御注意ください。



インフルエンザの出席停止期間と出席停止書類について

インフルエンザは、学校保健安全法で出席停止の期間が以下のように定められています。幼稚部と小中学部で、出席停止期間が異なるので御注意ください。

他の感染症と違い、医師による登校許可証明が不要なので、登校可能な時期について、かかりつけ医とよく確認するようお願いいたします。

発熱した後（発熱の翌日を1日目として）**5日を経過**し、
かつ、解熱した後、**小中学部は2日** **幼稚部は3日**を経過するまで。

令和5年度から、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止書類が同じ様式になりました。学校のホームページからも用紙をダウンロードできます。

～感染性胃腸炎感染拡大予防～ おう吐物処理は塩素系漂白剤で！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、年間を通して発生していますが、特に冬季に流行します。感染すると、1～3日程度の潜伏期を経て、発熱やおう吐、腹痛、下痢などの症状が1～3日続きます。

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物を正しく処理しないことによるおう吐物からの飛沫感染（二次感染）を起こすことがあります。

感染の原因となるおう吐物の消毒と処理を覚えて、正しい方法で行いましょう。消毒は、塩素系漂白剤を使ってください。

＜準備するもの＞ ＊すべて、使い捨てできる物にしましょう。

使い捨て手袋 使い捨てマスク （使い捨てエプロン）

新聞紙やペーパータオル、キッチンタオル

ごみ袋（二重にしておく）

消毒液（塩素系） → おう吐物の消毒をする



消毒液（塩素系）の作り方

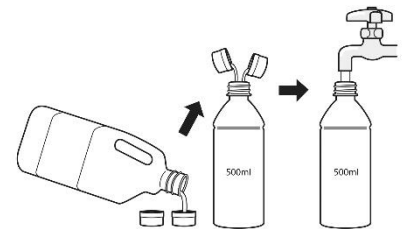
＊泡状タイプではない漂白剤を使います。

塩素系漂白剤に含まれる「次亜塩素酸ナトリウム」の濃度によって変わります。

○ミルトンの場合：10倍希釈

○ハイターの場合：50倍希釈

500mlのペットボトルを用意し、水500mlに対しハイターをペットボトルのキャップ2杯分加えてよく混ぜて作ります。



＊泡状タイプは薄めずに使うので、塩素濃度が高く、扱いに注意が必要です。

＜正しい処理の方法＞

- ① おう吐物を新聞紙などで覆い、その上から消毒液をかけて、できる限り拭き取り、二重にしたごみ袋に入れます。
- ② おう吐物があった場所を別の新聞紙で覆い、消毒液をかけて浸し、拭き取ります。同じく、ごみ袋に入れて、ごみ袋の中身全体に再度消毒液をかけて、内側のごみ袋の口をしぼります。
- ③ 処理に使った手袋やマスクを、二重にした外側のごみ袋に入れ、消毒液をかけて口をしぼって、処理をします。
- ④ おう吐物が付いてしまった衣類や寝具も、塩素消毒するようにしましょう。色落ちが心配なカーペットなどは、高温のスチームアイロンを1分以上当てて消毒します。
- ⑤ 処理後は、丁寧に手洗いをします。

