

保健だより 11月

豊能町立吉川中学校保健室

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。11月8日は立冬。昼間との気温差があるため、体調をくずしやすくなってしまいます。風邪に負けない体の準備をしましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎の予防には

手洗い

※30秒以上、流水で洗う。

- ①手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りにこする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、よく乾燥させる。



部屋の換気

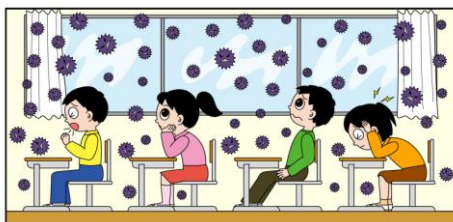
新鮮な空気との入れかえをして、ニオイの排出、乾燥を防ぐ、ホコリや細菌、ウイルスなどの排出をしよう。

○風の流れを利用する

風の入ってくる窓と、もうひとつできるだけ遠くにある窓を開けて、空気の通り道をつくります。

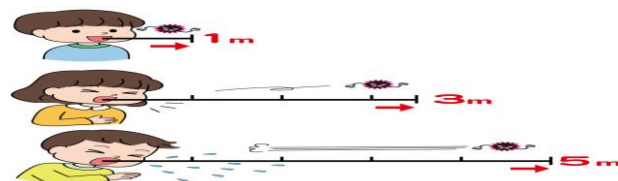
○換気扇を利用する

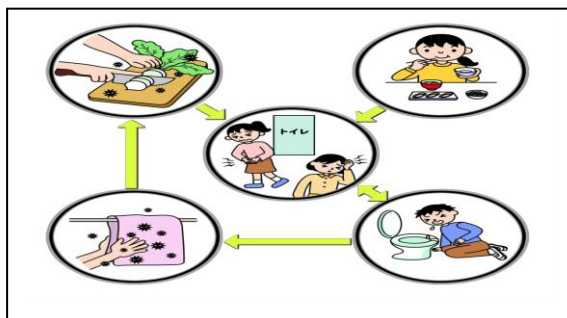
換気扇が使える部屋では、換気扇を回して空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。



せきやくしゃみでウイルスが飛ぶ距離は

だいたい1～2メートル位といわれています。何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にうつってしまいます




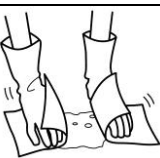






↑ ウイルスの感染経路

おう吐物の処理について

冬から春にかけて流行するのはロタウイルスやノロウイルスという病原体が有名で、下痢や腹痛が突然起こるのが特徴です。水のような便や嘔吐も繰り返すため、脱水症状に注意が必要です。

2ℓのペットボトルに、市販の次亜塩素酸ナトリウムをそのボトルのキャップに2杯入れて、水を満水にすると0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液になります

 <p>【1】準備</p> <ol style="list-style-type: none"> ①使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。 ②窓をあける、換気扇をまわす。 ③処理する人以外、近づかないようにする。 	 <p>【2】処分</p> <ol style="list-style-type: none"> ①新聞紙かペーパータオルで汚物の外側から内側に向かって、静かにふきとる。 	 <p>【3】汚物の消毒</p> <ol style="list-style-type: none"> ①使用した新聞紙かペーパータオルはビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液を注ぐ。 ②注いだら、袋の口をしっかりと閉めて捨てる。
 <p>【4】床の消毒</p> <ol style="list-style-type: none"> ①汚物のあったところとその周辺を、0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液をしみこませた新聞紙かペーパータオルで浸すようにふく。 	 <p>【5】全ての物の消毒</p> <ol style="list-style-type: none"> ①手袋、マスクと、後始末をした新聞紙かペーパータオルはビニール袋に入れる。 ②0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液を入れて口を閉じて捨てる。 	 <p>【6】処理後の手洗い</p> <ol style="list-style-type: none"> ①終わったら、しっかりと手洗いとうがいをする。 ②換気も続けてする。

連絡

1年生全員に、「脊柱側わん検診における「モアレ撮影検査」の実施について」という案内を、4日に配りました。モアレ撮影検査は、12月7日午後1時30分から実施します。(244教室にて医療法人厚生会による撮影)

「モアレ撮影検査受検希望申し出書」の「モアレ撮影検査を受ける・受けない」のどちらかに○印を記入して、9日までに担任の先生へ提出してください。(受けない人も提出してください)