

ほけんだより



平成27年 2月 6日 仙台市立中野栄小学校

1月の下旬から、2月の現在まで、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、吐いてしまったの欠席者が多くなっています。人から人へと感染する胃腸炎と考えられるため、校舎内の消毒をするとともに、念入りなうがいや手洗いを呼びかけているところです。

2月5日の欠席は13名で、そのうち9名が胃腸症 状で休んでいます。

感染症の予防には、手洗いが一番大切です。厳しい寒さの中、学校の水はとても冷たいのですが、ていねいに手を洗ってかぜやインフルエンザや胃腸炎を予防していきましょう。

手洗いのポイント この部分はこのように洗おう!

1 手のひら、手のこ

両手をあわせて、よくこする

2 指のあいだ

両手を組むようにして、よくこする

3 指先、ツメのあいだ

もう一方の手のひらにあてて、よくこする

4 おやゆび親指、てくび手首

もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

感染性胃腸炎

原因 ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス など
主な症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱
潜伏期間 1～2日 **治療** 症状をやわらげる対症療法

注意すること

- ・トイレの後、調理や食事の前には、石けんと流水で手洗いをする。
- ・症状に応じて水分補給と食事をする。

吐き気が強いとき → 水分・食べ物× おさまってきたら → 水分を一口ずつ
 吐き気がなくなったら → 消化の良いものを少しずつ

感 染 性 胃 腸 炎 に 有 効 な 消 毒 薬

◆消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（塩素濃度5%の場合）◆

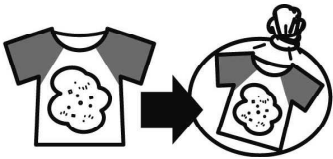
※次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

| 消毒対象物 | 濃度 (希釈倍率) | 薄め方（希釈方法） |
|---------------|--------------------|---|
| 便や嘔吐物が付着した床など | 0.1% (1,000ppm) | 500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯) |
| 衣類やトイレやおもちゃなど | 0.02% (200ppm) | 2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯) |

参考資料：東京都感染症情報センターHP、疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）

◆衣類の消毒方法◆

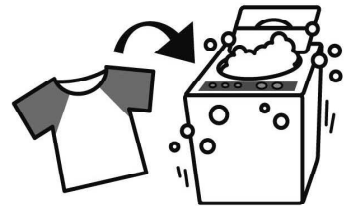
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。



③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



参考資料：東京都感染症情報センターHP、疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）

7つのちがいをさがそう。

みぎ ひだり 右と左のちがいをさがそう。こた 答えは、保健室前にはっておきます。

