

ほけんだより



令和3年12月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

今年も残すところ1か月となりました。季節はいよいよ冬本番です。寒さ対策を十分に行い、風邪を引いたりしないように、健康管理をお願いします。



12月の保健目標

「うがい・手洗いをしよう」

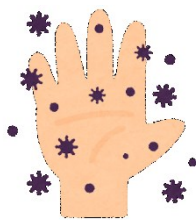


手洗いに努めましょう

現在、県内の新型コロナウイルス感染者はほとんどいない状況が続いています。一方、校内では、発熱やせきなどの症状で欠席・早退するお子さんが多数います。

石けんでの手洗いは、様々な感染症を予防する上でとても重要です。水が冷たくなってきましたので、手洗いがおろそかになっていないか、今一度ご確認ください。

水と石けんでウイルスは減らせます！



手洗いなし

ウイルスは約100万個



石けんで10秒

もみ洗い後流水で15秒



手洗い後

ウイルスは数百個

手洗いのタイミング (校内)

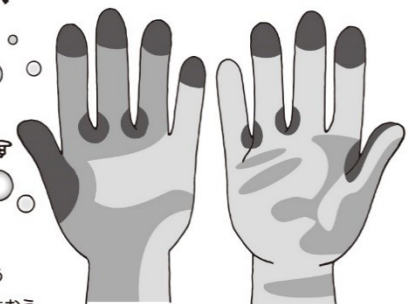
- ・外から中 (教室) に入る時
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・共有のものを触った後 (遊具、本など)
- ・体育の後や特別教室棟での授業の後
- ・図書室やパソコン室に行く前
- ・せきやくしゃみをした後 など

手洗いはココに注意!



手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

おなか（胃腸）の症状について

11月に入ってから、腹痛や下痢、吐き気などの消化器症状を訴えて保健室に来るお子さんが増えています。

症状が続いている場合や、突然おう吐した場合などは、できるだけ登校を控え、早めに受診されますようお願いいたします。

胃腸炎が疑われる時に気を付けること

- ① おう吐や吐き気の症状が強いうちは、無理に飲食しない。
- ② おう吐が治ったら水分補給から始める（経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです）。
- ③ 食事はおかゆや軟らかいうどん、りんごなど、消化吸収のよいものから始める。
- ④ 体力の消耗が激しいので、しっかり休養をとる。
- ⑤ おう吐物や便からは10日間程度、ウイルスが排出されることがあるため、塩素系漂白剤などを使用し、適切に対処し、二次感染に気を付ける。



「ハイター」
など

おう吐や下痢をした時の消毒方法

< おう吐物や便が付いたところの消毒 >

- ・ 濃度0.1%の次亜塩素酸ナトリウム
（500mlペットボトルに対して、ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤）

< 床やドアノブなど、人が触れる場所の消毒 >

- ・ 濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム
（500mlペットボトルに対して、ペットボトルキャップ半分の塩素系漂白剤）

< 衣服やタオルなどの布製品 >

- ・ 下洗した上で、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒するか、全体を熱湯につけて85℃以上を保ったまま1分以上加熱消毒する。

< カーペットや布団などの洗えないもの >

- ・ スチームアイロンを当てて加熱消毒する。

※ 金属につくとさびることがあるので、消毒後10分経ったら水拭きしてください。

