ほけんだより

12月

令和４年１２月７日
田中小学校
保健室

いよいよ，厳しい寒さがやってきました。これからの季節，空気が乾燥してウイルスが活発になり，感染症の流行や皮膚のトラブルが増えてきます。冬は強い風や乾燥した空気にさらされ，私たちの体も乾燥しやすくなります。乾燥対策として加湿もありますが，こまめな水分補給も大切です。中身は，氷入りより人肌のお茶などがホッとできていいですね。

感染性胃腸炎にご注意を！

冬に流行しやすいのが，ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎です。田中小でも消化器症状による欠席者が少しずつ増えてきています。ノロウイルスは数個のウイルスからでも感染するので，吐物を適切に処理することが大切です。アルコールは効かないので，消毒液には次亜塩素酸ナトリウムを使用します。市販されている物は，濃度が高いので薄めて使いましょう。便や汚物などが直接ついて汚れた床は，濃い消毒液，便座やドアノブ，床の清掃は薄い消毒液を使います。

嘔吐した時の処理法

①部屋の窓を開けて換気をする。（空気中にもウイルスは飛んでいます。）
②手袋とマスクを着用する。（できるだけ使い捨ての物を。）
③次亜塩素酸ナトリウムを薄め消毒液を作る。 ※下記を参考にしてください。
④消毒液を浸したペーパータオルや古布等で吐いた物を覆い，ウイルスが飛び散るのを防ぎながら吐物をかき集める。その後できるだけ広い範囲をふき取り消毒。消毒は2回行うとより確実。
⑤使用したペーパータオル，雑巾，マスク，手袋はビニール袋に入れ，しっかり密封。この時，袋の中にも染み込む程度消毒液を入れるとなお安心です。

ペットボトルを利用すると簡単です。

キャップ1杯＝約5ml

ペットボトルを利用した消毒液の作り方

参考 商品名	濃い消毒液 1000ppm	薄い消毒液 200ppm
ミルトン等	原液 50 ㎖＋水 500 ㎖	原液 50 ㎖＋水２ℓ
ハイター・ブリーチ等	原液 10 ㎖＋水 500 ㎖	原液 10 ㎖＋水２ℓ

※注意書きをよく読んで使用してください。
※効果が薄れる＆誤飲防止のため作り置きはしないでください。

煙のない安心なお店選びの目印「カシワニ禁煙ステッカー」

柏市は，たばこの煙の被害を受けずにお食事などを楽しんでもらえるよう，終日禁煙に取り組んでいるお店の目印となるステッカーを配布しています。お店の入口にステッカー（見本参照）が貼ってあるのでお店選びの参考にしてください！また，市のホームページに対象店舗の一覧を載せているので，近所の安心なお店を探すツールとして役立ててください。　（担当：柏市健康増進課）

見本