

ほけんだより

相武台東小学校

臨時号

令和6年12月24日

インフルエンザ等感染症が流行っています

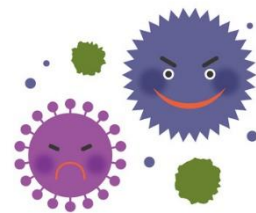
12月3週目あたりから、相武台東小学校では、インフルエンザ等の感染症や発熱など体調をくずしてお休みする児童が相次ぎました。それに伴い、学級閉鎖を次のように行いました。

12/17~19	5年3組
12/20~22	3年3組

体調を崩さないように、予防していくことが大切であると考えています。冬休みに入りますが、引き続きご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

インフルエンザの予防

- 栄養・休息を十分にとって抵抗力を高めましょう。
- 手洗い・うがいを要所要所で行いましょう。
- こまめに換気をしましょう。
- 適度な温度・湿度を保ちましょう。



ていねいな手洗いを

洗い残しが多い場所は親指、指先、指の間、手首です。石けんでていねいに洗いましょう。特に利き手は注意して洗いましょう。手を洗った後は清潔なハンカチ等でふきましょう。

効果的な換気と加湿

☆30分に1回以上は換気をしましょう

30分に1回以上、数分窓を全開にして空気を入れ替えましょう。また対角線上にある2つの窓を常時、開けておきます。

☆加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しましょう。

加湿することで喉の粘膜の防御力を保つことができます。

※インフルエンザ等感染症が疑われる場合は、医療機関を受診して適切な治療を受けるようにしてください。年末・年始は休日診療機関を確かめられ、受診するとよいでしょう。

冬は特にご注意!
感染性胃腸炎とノロウイルス

～感染を広げないために～

食器・環境・
 リネン類などの

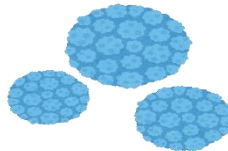
消毒

- 感染者が使ったり、嘔吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
- 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤をふきとりましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
- 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。

嘔吐物などの

処理

- 患者の嘔吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
- 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
- ペーパータオル等で静かにふきとり、塩素消毒後、水拭きをします。
- ふきとった嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して捨てます。その際できれば、ビニール袋の中で1000ppm 塩素消毒液に浸します。
- しぶきなどを吸い込まないようにします。
- 終わったら、ていねいに手を洗います。



ふゆ やす おお みそ か しょうがつ
 冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの
 たの 楽しいイベントがいっぱい。
 だからといってこんな生活になっていませんが。



**冬休み、
 生活の乱れに
 注意**

不規則な生活が続くと免疫が落ちるので体調をくずす原因になります。
 まずは早起きをこころがけ、規則正しい生活を送りましょう!