

ほけんだより



令和3年12月
熊本支援学校
保健室

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月などとても楽しみですね。しっかり楽しむためにも、寝る時間や起きる時間、食事やおやつ、体をしっかり動かすなど生活のリズムに気をつけましょう。年明け笑顔で会えるのを楽しみにしています。

てあら かくにん 手洗いのポイントを確認しよう。

☆☆4つの□の中に、当てはまる言葉を考えてみよう。(答えは下にあります。)☆☆

① □ をしっかり泡立てます。



②手の□まで洗います。



③ □ をしっかり洗い流します。



④せいけつな□でふきます。



(答え) ①せっけん ②すみずみ ③泡やよごれ ④ハンカチやタオル

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

(保護者の方へ)

感染性胃腸炎について

冬になるとノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの症状を引き起こします。予防のためのポイントは「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」ことです。

◇ノロウイルスによる感染性腸炎の予防ポイント

①ノロウイルスを「持ち込まない」

- ・普段から丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。
- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱わない。

②ノロウイルスを「つけない」

- ・食品や食器、調理器具などにノロウイルスをつけないように、調理などを行う前に手洗いをしましょう。

③ノロウイルスを「やっつける」

- ・食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85~90℃、90 秒以上の加熱が必要です。
- ・調理器具は洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯（85℃以上）で 1 分以上加熱するか、塩素消毒液（塩素濃度 200ppm、家庭用の塩素系漂白剤で代用可能）に浸して消毒します。

④ノロウイルスを「拡げない」

- ・ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染予防対策をすることが必要です。



おう吐物の処理について

- ・処理する時は、使い捨てのマスクや手袋などを着用する。
- ・ペーパータオル（市販の凝固剤などの使用可能）などでおう吐物を乾燥する前に除去した後、おう吐物の付着していた場所を塩素消毒液で消毒する。
- ・使い終わった手袋、マスク、ぞうきん、拭き取ったペーパータオル等を袋に入れ、さらに別のビニール袋に入れて密封する。換気はおう吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う。
- ・処理が終わったら石けんで丁寧に手を洗う。