



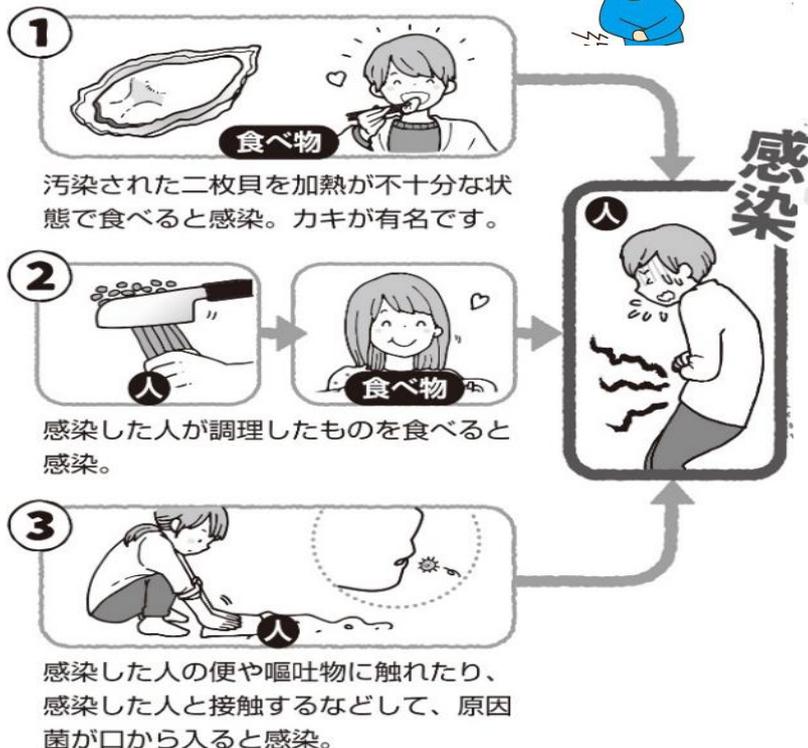
冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

熊本県で感染性胃腸炎が増加しています。感染性胃腸炎は出席停止です。医師から診断を受けたら学校に連絡をお願いします。



<h3>症状</h3>	主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に流行します。
<h3>原因菌</h3>	ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウエルシュ菌、セレウス菌など 
<h3>感染力</h3>	例えば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1gあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。



二次感染を防ぐ!

嘔吐物の処理方法

準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン（ガウン）、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他



乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかり行いましょう



処理に使用したものや嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト



処理後はしっかりと手洗いを。

①感染防止上、処理はひとりでいきます。使い捨て手袋やマスク、エプロン等を着用します。



②嘔吐物はペーパータオル等で取り、嘔吐物が付着した床周辺は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルで浸すようにしてふき取ります。



③使い捨て手袋は裏返すようにしてはずし、使ったものと一緒にビニール袋に入れて袋の口を結んで処分します。石けんで手を良く洗い、うがいをします。



次亜塩素酸ナトリウムは家庭用塩素系漂白剤を薄めて作ることができますが、**取り扱いには十分注意が必要です**。*ふき取り用：水1000mlに対し、家庭用塩素漂白剤はペットボトルキャップ1杯

「熊本県独自の緊急事態宣言」が発令されました（1月14日から2月7日まで）

- ・ 県内全域において、不要不急の外出を自粛
- ・ 食料・生活必需品の買い物や、医療機関への通院、必要な職場への出勤、屋外での運動など生活や健康維持のために必要なものについては対象外
- ・ 全ての飲食店の営業時間が午後8時まで（1/18～）・イベント開催に関する制限を強化
- ・ マスクの着用やこまめな手洗いなどの基本的な感染防止対策を徹底し、常に「感染しない」、「感染させない」ことを意識しながら行動すること。（*関係のある内容を要約しています。詳しくは熊本県のHPで確認を）

みんなで意識して生活しましょう。



イライラすること

多いですか？

怒りを温度みたいに表すと、冷静に捉えることができるかもしれません。

自分の気持ちを上手くコントロールするためには、イライラの温度が低いうちに相談したりストレスを解消することが大切です。



イライラしたときのクールダウン



そ の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。



ゆ っくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体 をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

