

ひだまり

平成31年1月9日
何北中学校
保健室



あけまして
おめでとう
ございます。

「笑う門には福来る」という
ことわざがあるように、今年も
たくさん笑って、バカも元気に
健康に過ごしましょう。

先般に良い一年にやりまよう。

風邪・インフルエンザを予防しよう

「規則正しい生活」を心がけて、風邪やインフルエンザに負けない抵抗力をつけるようにしましょう。「睡眠・栄養・適度な運動」を心がけましょう。

でも「38度以上の発熱+急性呼吸器症状（鼻水・鼻づまり・咽頭痛・咳）が見られたら必ず病院で受診し、早めの処置を受けましょう。また、今シーズンもウイルス性胃腸炎（嘔吐下痢症）の流行が見られます。こまめに「手洗い・うがい」で予防しましょう。極力、人ごみへの外出は控えましょう。

ワンポイントアドバイス（嘔吐物などの処理について）

嘔吐や下痢により衣類が汚れてしまった場合には、原則ビニール袋に入れて処分してください。アルコール消毒ではノロウイルス等への消毒効果はありません。必ず、家庭の台所用漂白剤（ハイターやブリーチなど）の「塩素系消毒液」を使用し消毒してください。

○嘔吐物や便の処理、これらが付着した衣類、床の消毒→約0.1%次亜塩素酸ナトリウム濃度500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ2杯（約10ml）の漂白剤を入れる。衣類は消毒液に30～60分浸してから、他のものと分けて洗濯します（色落ちの可能性あり）。

○ドアノブ、机、洗面台など、直接手で触れるものの消毒→約0.02%次亜塩素酸ナトリウム濃度2Lのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ2杯（約10ml）の漂白剤を入れる。霧吹きなどに入れて吹きつけ、10分程度放置してから十分に水拭きしてください。

○消毒液が使えない物の場合、熱湯消毒（85度以上で1分以上）も有効です

これだけは忘れずに！

1日3回以上!!

うがい

手洗い

マスク

規則正しい生活

換気

早急・遅延をたっありとって性能力アップ!

素のけど7時間1回!

おけんを換わなぬと意味がない!

入退きは事後!

●緊急連絡先について●

お子さんが体調不良の際、保護者の方に連絡を取る場合があります。連絡先に変更等がある方は担任へお知らせください。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登校はできません。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで。

法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で右記のように定められています。

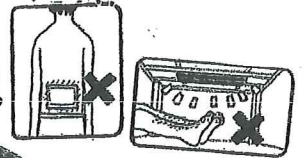
STOP



低温やけどに気をつけて!!

カイロや湯たんぽなどによる低温やけどは痛みはあまりなくても重症化してしまうことがあります。

取り扱いに注意しましょう。



今年も数年ぶりに初詣に行きました。そこで「毒せ守」といふお守りを買いました。何北中のどこかに置いてあります。見つけたらご利益あるかも!!

