

# ほけんたより12月

群馬県立しらがね特別支援学校  
保健室 平成30年12月号

感染症が流行する季節です。市内の小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の報告がありました。引き続き、御家庭での健康観察に御協力をお願いいたします。



## インフルエンザに注意！

こんな症状があったら、インフルエンザかもしれません。

- 発熱
- 頭痛
- 関節痛・筋肉痛
- 倦怠感
- 寒気
- 咳・鼻水



※症状には個人差があります。予防接種を受けていると、症状が軽くなるので気づかないことがあります。体調がいつもと違うと感じたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

### 《 インフルエンザの出席停止期間 》

- ・「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日」です。
- ・治癒証明書は、学校のホームページからダウンロードできます。

### ★インフルエンザを予防するために★



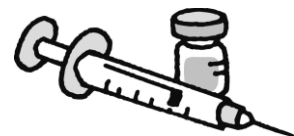
手洗いうがい  
アルコール消毒



マスク



部屋の加湿



ワクチン接種

# 感染性胃腸炎に注意しましょう

## ●症状・潜伏期間●

冬期にはノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生しています。ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間です。主な症状は、腹痛・下痢・おう吐・吐き気で微熱を伴うこともあります。感染後、1ヶ月は周囲に感染させるおそれがあります。



## ●予防するために●

- ・石けんでしっかりと手を洗う。(アルコール消毒は効きません。)
- ・貝類は十分に加熱してから食べる。  
(中心の温度が85℃以上で90秒間以上)



## ●消毒方法●

- ① マスク、使い捨てエプロン、使い捨て手袋をする。
  - ② 消毒液(3ℓの水に塩素系漂白剤を50ml)に新聞紙や雑巾等を浸し、嘔吐物を取り除く。
  - ③ 消毒液につけた雑巾等で拭き取る。
  - ④ 消毒液で湿らせた雑巾やタオルで10～30分程度、汚れた場所を覆っておく。
- 次亜塩素酸系の消毒液は金属を腐食させるため、よく拭き取って10分くらいしたら水拭きをする。

\* 汚れたもの、処理に使用した手袋等は全てビニール袋に入れて密閉する。

\* 処理後は手洗いをしっかりと行う。

## 嘔吐物処理セット

\* すぐ使用できるようにまとめておくと便利です。

- ・塩素系漂白剤(ハイターなど)
- ・使い捨て手袋
- ・マスク
- ・使い捨てエプロン

- ・新聞紙
- ・雑巾
- ・バケツ
- ・ビニール袋

