



冬休みが明けて、いよいよ寒さも厳しくなってきました。空気が冷たく乾燥するこの時期は感染症が流行します。手洗い・うがいやマスクの着用などの感染症対策とともに、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で免疫力を高め、かぜや感染症に負けない強い体をつくりましょう。

1月・2月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	1/15 (水)	1/22 (水)	1/29 (水)	-	2/5 (水)	2/12 (水)	2/26 (水)
スクールソーシャルワーカー	1/10 (金)	1/14 (火)	1/15 (水)	1/22 (水)	1/29 (水)	2/7 (金)	2/26 (水)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

感染症対策の8つのポイント

1 手洗い

「石けんをつけて10秒こすり合わせる。
水道の水で15秒流す。」
これを2回繰り返すとウイルスはほとんどいなくなります。



2 うがい

外から帰ってきたら、うがいを
するようにしましょう。
喉を乾燥から守ることもできます。



3 マスク

ウイルス単体ではマスクを通り抜けますが、ウイルスを含んだ飛沫はブロックできます。外すときはマスクの外側を触らないようにしましょう。



4 人混みを避ける

感染症が流行しているときには、
出来れば人混みに
行くのは避けましょう。



5 部屋を加湿する

空気が乾燥すると気道粘膜の
防御機能が低下します。
湿度50~60%に保つのが
理想です。



6 規則正しい生活リズム

十分な睡眠と、規則正しい
生活リズムを整えることは、
健康の基本です。



7 栄養バランスの良い食事

バランスの良い食事をして
免疫力を高め、病気になりにくい
体にしましょう。赤・黄・緑
の食品を意識するとバランスがとれます。



8 換気をする

教室は常時換気(常時換気
が困難な場合は、30分に
1回以上)が基本です。
二方向で幅10~20cm開けておきましょう。



冬に多い感染症 ノロウイルス

感染経路 ほとんど経口感染（接触感染）

- 感染者の便やおう吐物から手に付着したウイルスが、口から入って感染する。
- 感染者が調理したものから感染する。
- ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べて感染する。



症状

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛。 発熱は軽度で、熱が出ないこともある。
- 潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間。
- 通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒する。
- 感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある。



予防

- こまめに手洗いをする。
- 二枚貝などの食品は中までしっかり加熱する。
（中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望ましい。）
- 感染した人のおう吐物や便、付着物が付いたものには触れない。



参考 おう吐物等の処理の仕方

処理は大人に任せましょう

（厚生労働省HP ノロウイルスに関するQ&A「Q20 患者のふん便や吐ぶつを処理する際に注意することはありますか？」への回答より引用）

床等に飛び散った吐ぶつやふん便を処理するときには、使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、吐ぶつやふん便をペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約200 ppm）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。

拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。（この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約1000 ppm）を入れることが望ましい。）

また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行うことが感染防止に重要です。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。（使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。）

□次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素濃度200ppm/0.02%）の作り方

	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppm (0.02%) の濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄(袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppm (0.1%) の濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
製品の濃度				
6%（一般的な家庭用）	10ml (キャップ約0.4杯)	3L	50ml (キャップ約2杯)	3L
1%（哺乳瓶用消毒剤）	60ml	3L	300ml	3L