

# ほけんだより



平成24年2月23日 広島市立広島特別支援学校

まだまだ寒い日が続いています。全国的にインフルエンザが猛威を振るっているようですが、本校では22日現在インフルエンザ罹患者は4名で、それほど大きな流行は見られません。



手洗いやうがい、部屋の換気はもちろんですが、食事をバランスよく食べたり、早寝早起きを心がけたりするなど、体調管理に十分気を付けてください。

## 1 感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスによって引き起こされる胃腸炎です。そのほとんどは、ノロウイルスやロタウイルスによるものです。ノロウイルスは感染力がとても強く、少ないウイルスでうつります。

### ○ 症状

- ・吐き気      ・腹痛
- ・嘔吐        ・下痢

### ○ どうやってうつるの？

- ・感染した人の便や吐物に触れた場合
- ・感染した人の手や感染した人が触れた物（手すりやトイレのドアノブなど）に触れた場合
- ・便や吐物から飛び散ったウイルスを近くで吸い込んだ場合

### ○ 予防

手洗いを習慣付けることが、予防の基本です。指先と爪の間や指の間に付いたウイルスは残りやすいので、石けんを使ってこすり洗いをしてください。30秒以上洗い、流水でしっかり洗い流しましょう。

### ○ 吐物や便の処理の仕方

- ・手袋とマスクをする。
- ・換気をする。
- ・ふき取った雑巾は、ビニール袋に入れて密封して捨てる。
- ・次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤でも良い）で消毒する。



## 「消毒液の作り方」

- 床、トイレなどの消毒をする場合：濃度が0.1%の消毒液  
ペットボトルのキャップ2杯の原液を水500mlに溶かす。
  - 直接手で触れる部分などを消毒する場合：濃度が0.02%の消毒液  
ペットボトルのキャップ2杯の原液を水2ℓに溶かす。
- ※ 乾燥するとウイルスが空気中を漂うので、速やかに処理しましょう。

## 2 やけどに気を付けて！！

ストーブなどの暖房器具を使うことが多い今の時期は、ちょっとした油断からやけどをしてしまうことがあるので、注意が必要です。

### ○ やけどの状態

- 1度：皮膚が赤くなって、ヒリヒリした痛み。
- 2度：水ぶくれができた。または、水ぶくれが破れた状態。焼けるような痛み。
- 3度：赤褐色や黒色（白っぽく見えることもある）で、痛いというよりしびれた感じ。

### ○ 手当て

- ① すぐに水道の水で冷やす。痛みがおさまるまで冷やし続ける。
  - ② 大きなやけどは、清潔なガーゼを当てて、冷やしながらか病院へ行く。
- ※ 水ぶくれは無理につぶしてはいけません。

### ○ 低温やけど

低温やけどは、体温より高い温度のものが、長時間皮膚に当たっていることで起こるやけどのことです。電気カーペットやカイロなどが危険です。正しい使い方を守りましょう。

## 3 学校医異動のお知らせ

今年度をもって3名の学校医の先生方が、御退職されることになりました。

整形外科 渡 貞雄 先生

耳鼻科 宮脇 浩 先生

眼科 金谷 泰裕 先生 です。

永年にわたり、本校の児童生徒のために御尽力いただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

先日開催しました学校保健委員会にて、PTAから花束が贈られました。

