

# ほけんだより



NO.9  
平成31年1月8日  
広島市立広島特別支援学校  
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年も皆さんが元気に過ごせるようにと願っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。



## 1 臨時の与薬について

学校に風邪薬等の臨時の与薬依頼をされる場合は、次のようにお願いします。薬は、原則として診察して処方した薬を与薬します。(児童生徒が自分で服用する場合も、御記入ください。)

- ① 与薬依頼票(臨時用)に必要な事項を記入し、担任へ提出します。  
※ やむを得ず依頼票の提出が間に合わない場合は、連絡帳に与薬依頼の旨を記入することで対応します。翌日には依頼票の提出をお願いします。  
**連絡帳で依頼される場合**  
何の薬か、量、いつ飲ませるか、症状や体調等を御記入ください。
- ② 薬は、包装紙一つずつに名前を記入し、一日量を持参します。  
シロップ等は、容器に目盛りを付けるなど、一回量が分かるようにして持参します。
- ③ 学校で与薬したら、担任が連絡帳にとしてある与薬確認表に記入し、サインをします。



## 2 感染性胃腸炎について

毎年、冬は感染性胃腸炎の発生が多くなります。本校では、嘔吐や下痢があった場合、感染性の疑いがあるものとして対応させていただいております。感染を拡げないため、汚れた衣服等は、袋に入れて持ち帰っていただくこととなっております。御理解と御協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



先月のほけんだよりに、ノロウィルスの症状などについて掲載しました。今月は、嘔吐や便で汚した場合の処理方法について掲載します。御参考にしてください。

☆ 嘔吐したものや便で汚れたものには、直接手で触らず、手袋を使って片付け、汚れた所は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で消毒しましょう。

※家庭用塩素系漂白剤と500mLのペットボトル(キャップ5mL)を準備します

手すりやドアノブなどの消毒には?  
2mL(キャップ半分弱)の家庭用塩素系漂白剤を入れます

便や汚物が付着した床などの消毒には?  
10mL(キャップ2杯分)の家庭用塩素系漂白剤を入れます

※次亜塩素酸ナトリウム濃度5%の場合

処理の方法

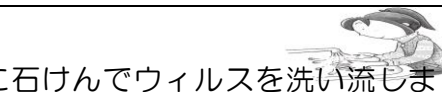
1. 新聞紙などをかぶせ、次亜塩素酸ナトリウムで浸す
2. ペーパータオルなどで静かに拭き取る
3. 処理したものをポリ袋にいれ、次亜塩素酸ナトリウムに浸す
4. 処理した後はしっかり手洗い!

## 3 風邪やインフルエンザを予防しましょう



風邪やインフルエンザが流行し始めています。まずは、感染しないように予防をしっかりと行っていきましょう! 以下のような予防法がありますので、御参考にしてください。

- ① こまめな手洗い  
帰宅時、御飯前に石けんでウィルスを洗い流しましょう!
- ② マスク着用  
鼻やのどが潤って感染の予防に! くしゃみや咳でウィルスが飛び散るのも防ぎます!
- ③ 部屋の加湿  
空気が乾燥するとウィルスに感染しやすいため湿度は50~60%に!
- ④ 部屋の換気  
窓を開けて部屋からウィルスを追い出しましょう!
- ⑤ 規則正しい生活  
十分な睡眠、バランスのとれた食事で免疫力がアップします!
- ⑥ 人混みを避ける  
人がたくさんいると感染の確率が高くなります!



※ じつは冬も大切 ※  
**水分補給**

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は  
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウィルスの感染を防ぎます
- 侵入したウィルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも  
発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



★洗い残しの多い手の甲や指もしっかり洗いましょう!★

## さあ、みんなで手をあらおう!!

- ① 水で手をぬらして
- ② せっけんを手にとって
- ③ あか立てフクフク
- ④ 手のひら・指のさきモミモミ
- ⑤ ゆびのあいだモミモミ
- ⑥ おやゆびクルクル
- ⑦ 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- ⑧ 手くびクルクル
- ⑨ しっかりながして
- ⑩ きれいにふいて

SARAYA

© SARAYA CO., LTD.