

ほけんだより

北陵高
保健室

☆☆☆今月の保健目標☆☆☆

うつらない、うつさない、感染性胃腸炎&インフルエンザ

あけましておめでとうございます。今年もみなさんが心身ともに健康な状態で学校生活が送れるようサポートしていきますので、よろしくお願いします。さて、みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？私は久しぶりに大学時代の友人と再会し、ここ数年の近況報告会をしました。わずかな時間でしたが心の栄養補給になりました。みなさんも冬休みの楽しい思い出を力にして、3学期も頑張りましょう！

感染性胃腸炎について

※出席停止は「医師が必要と認めた場合のみ」対象。
期間は「医師が出校を認めるまで」です。

- ◎ 症状・・・嘔吐、下痢
- ◎ 本来は二枚貝などを原因とする食中毒。感染力が非常に高く、感染した人の嘔吐物や排泄物から容易に感染が拡大するため感染症として扱います。
- ◎ 汚物を処理した人が感染しないよう注意！



【処理方法】使い捨てのマスク・手袋（2枚重ね）を着用！！

- ① ビニール袋を2枚準備しておく。1枚ずつ物を入れやすいように口を広げておく。
- ② 使い捨てタオルや新聞紙などに0.1%消毒液を染み込ませ、嘔吐物が飛散していると思われる部分を外側から中心に向かって拭き取っていく。（広がった嘔吐物を中央に集めるように！）
- ③ 使い捨てタオルや新聞紙などで、できる限り嘔吐物を拭き取る。
- ④ 0.1%消毒液をキッチンペーパーなどに染み込ませて嘔吐物を拭き取る。
- ⑤ 1枚のビニール袋に、嘔吐物や拭き取ったタオルや新聞紙などを入れる。このとき、0.1%消毒液を紙などが浸かるように袋の中に入れる。
- ⑥ 袋の口をしっかり縛り、もう1枚のビニール袋に入れる。手袋は裏返ししながら脱ぎ、マスクも耳にかけのゴムの部分を持って外し、一緒に袋に入れる。
- ⑦ 袋の内側を触らないようにして、袋の口を縛って捨てる。
- ⑧ 処理が終わったら石けんでよく手を洗う。



指先を念入りに！

【消毒液の作り方】キッチンハイター（0.5%）を原液とした場合（作り置き禁止）

| | |
|-------------------------|--|
| 嘔吐物・排泄物の消毒（0.1%） | 500ml ペットボトルに水を入れ、キャップ2杯分のキッチンハイターを加える |
| ドアノブ・トイレの便座などの消毒（0.02%） | 1ℓペットボトルに水を入れ、キャップ1杯分のキッチンハイターを加える |

♡献血を実施しました♡



12月10日（木）に献血を実施しました。今年度は2年2組の大学・企業見学日と同日になってしまいましたが、総受付者数121名、実施者数102名と多くの生徒・教職員のみなさんが協力してくれました。



今回、実際に献血をしてみることで「怖いな、痛そうだな。」というイメージの献血を身近に感じ、重要性を理解するきっかけになったと思います。この体験をみなさんが家族・友人・将来の子どもたちへ伝えることによって、献血の輪がさらに広がっていけば良いな…と思っています。

3年連続で協力してくれた人、初挑戦の人、そして残念ながら様々な理由で献血できなかった人もいましたが、みなさんの勇気と優しさに感謝の気持ちでいっぱいです。たくさんのご協力、どうもありがとうございました！



冬休み前に再び歯科治療勧告書を渡されたみなさん、病院へ通い始めましたか？病院へ行けない理由に「時間がない」、「お金がかかる」と言いますが、先延ばしにすればするほど時間もお金もかかります。1日でも早く、自分のために病院へ行ってください。また、視力や眼科・耳鼻科・内科などでも受診が必要な人がいます。4月になればまた検診が始まります。必ず今年度中に受診を済ませ、治療が終了したら報告をしてください。