

保健だより

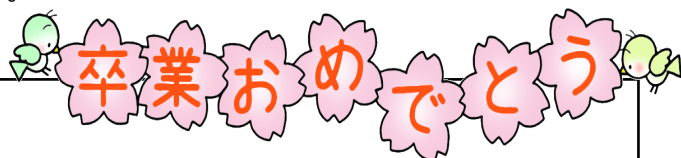
ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和5年2月24日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.8

3年生は、卒業まで1週間となりました。3年間、毎日頑張りましたね。もうすぐ、新しい場所で、社会人としての一步を踏み出すのですね。卒業後も、「十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動」を心掛け、自分で健康管理ができる、ステキな大人になってください。ずっと応援しています。3年生の保護者の皆様、これまでお子さんの健康や安全面にご配慮いただき、大変ありがとうございました。

1・2年生は、新年度に向けて、楽しみな気持ち、少し不安な気持ち、いろいろな心境の人がいると思いますが、何をやるにも、まずは「健康であること」が大切です。引き続き、規則正しい生活・感染症予防を心掛けていきましょう。



お知らせ 3年生保護者の皆様へ

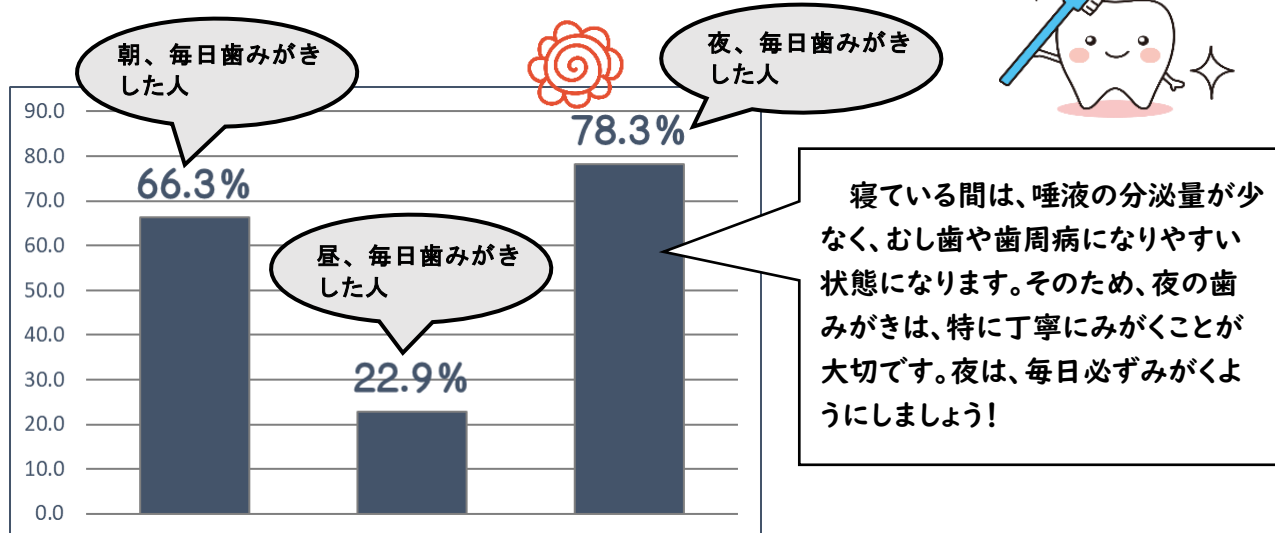
卒業式当日に、「学校保健カード」「災害・非常時の薬」「とん服薬」「座薬」等をお返しします。受付でお返ししますので、お持ち帰りください。よろしくお願ひいたします。



冬休み歯みがきカレンダー・歯垢の染め出しの取組、ありがとうございました！

冬休み中、歯みがきカレンダーや歯垢の染め出しにご協力いただき、ありがとうございました。取組結果の一部をご紹介します。また、ご提出いただいた「歯みがきカレンダー」と「歯の健康チェックシート」は、確認させていただきましたので、後日、ご家庭にお返しします。

※歯垢の染め出しは、希望制で実施しました。



裏面もお読みください。

感染性胃腸炎にも注意！

2月もあと数日で終わりになりますが、感染性胃腸炎の流行時期は、4月頃まで続くといわれています。もし家庭でおう吐した人がいた場合の消毒方法を紹介しますので、参考にしてください。

〔参照：「防ごう！ノロウイルス食中毒」新潟県〕

準備するもの

- マスク、ビニル手袋
- ペーパータオルか新聞紙
- 使い捨て雑巾(2～3枚)
- ビニル袋(2枚以上)
- 次亜塩素酸ナトリウム液(塩素系消毒剤)
- 消毒液を作る容器(ペットボトルが便利です)

①



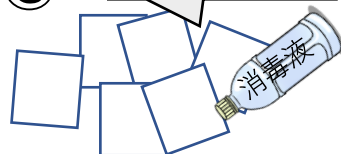
おう吐者は、離れた場所で安静にしてもらう。周囲の人を、おう吐物から遠ざける。

②



マスク、手袋を着用する。窓を開けて換気を良くする。

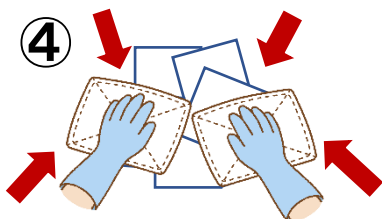
③



消毒液の作り方は、下部参照

おう吐物をペーパータオルか新聞紙で覆い、消毒液をかける。

④



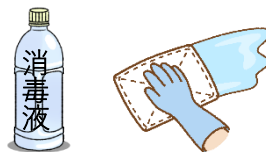
使い捨て雑巾で、おう吐物をペーパータオルごと、外から中心に向かって静かに拭き取る。

⑤



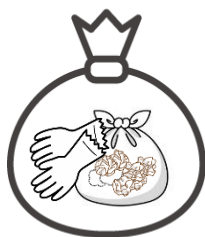
使用したペーパータオル等は、ビニル袋に入れて口を縛る。

⑥



おう吐物が付着していた場所とその周辺にペーパータオルを敷き詰め、その上から消毒液をかけて10分間覆う。その後、水拭きする。

⑦



汚物が入った袋と使った手袋等をビニル袋に入れ、口を縛って廃棄する。

⑧



作業後は、流水と石けんでよく手洗いする。2度洗いが有効です。うがいも忘れずに。

参考情報

カーペットや畳等におう吐物が付着した場合は、アイロン掛けが有効です。(ノロウイルスの失活には、『加熱(中心部 85～90℃、90秒以上)』が有効であるため)

消毒液の作り方

空のペットボトル(500ml)にキャップ2杯(約8ml)の6%次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水で満たす。



誤飲防止のため「消毒液」と表示する。

※ 消毒液は、ペットボトルをアルミホイルで包んで遮光することで、作り置きが可能です。しかし、長期間の作り置きはせず、1週間程度を目安に作り直しましょう。