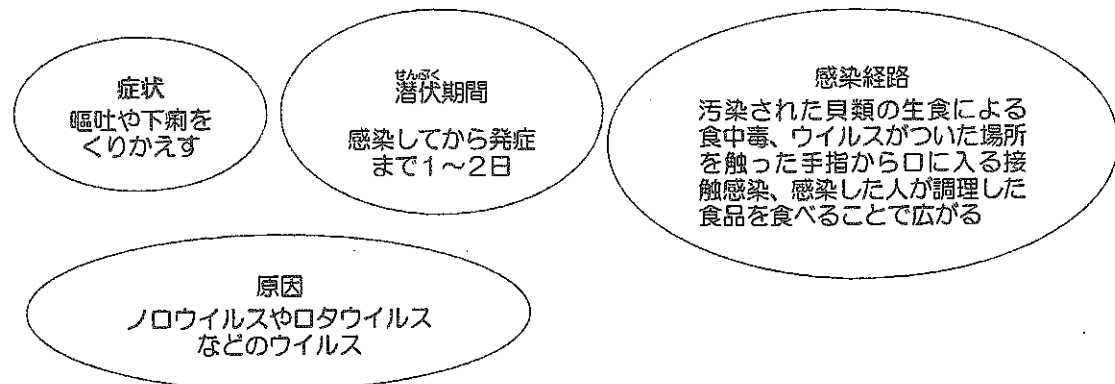


平成29年1月
保健室

「おなかの風邪」(感染性胃腸炎)、流行中!



■■■ 予防策は? ■■■

外出から帰った時やトイレの後、調理する前など、こまめに手洗いをすること!

消毒用のアルコールは、ノロウイルスには効果がありません。次亜塩素酸を使った消毒が有効です。



手首や指先も忘れずに!



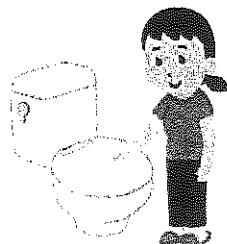
指の間を洗う

●キッチンやダイニングでは

ウイルスは唾液の中にも含まれるため、家族で食事をするときも注意が必要です。食べる時に使う箸を使って皿から料理を取り分ける「**直箸**」は避けて、とりわける専用の箸やトングを使うといいです。また、ノロウイルスは乾燥すると舞い上がるので、料理を盛りつける前に皿を一度洗っておくのも効果的です。

●トイレでは

便を流す時、ウイルスが広がらないよう便器のふたをしめましょう。トイレの後の手洗いが不十分だと、タオルを通じて感染が広がります。家では一人ずつ個別にタオルを使用するといいでしょう。



■■■ 感染してしまったら脱水に注意 ■■■

下痢や嘔吐を繰り返し、適切に水分を補給しないと、脱水症状になってしまいます。

脱水症状は、最初は口の中がかわき、そのうち、よだれが減ります。次第にめまいやだるさが出て、重症化すると、けいれんや意識を失うこともあります。

水ではなく、経口補水液やスポーツドリンクを飲むこと。飲み方のコツは『ちびちび』と少しずつゆっくり飲むこと。製氷皿で凍らせたものを口に入れたりするのもよいです。

●食事はいつから?

ある程度症状がおさまり、食欲が出てきたら、油分の多いものなどは避けて、消化のいいものを食べる。

教室の空気大丈夫ですか?

閉めきったままの教室は、みなさんが吐き出す息と暖房で『プチ温暖化』の状態です。空気が汚れると、こんなことが起こります。

- ① 室温の上昇、CO₂(二酸化炭素)の増加による酸素の減少で、気分が悪くなったり眠くなったりする。
- ② ほこりやウイルスでいっぱいになり、かぜやインフルエンザなどが流行する。

換気の基準としてCO₂は1500ppm以下が望ましい、と定められています。

ある1日の教室の空気検査の結果は…

CO ₂ 濃度	中学1年☆組	1250ppm
	3年☆組	1215ppm
	高校1年☆組	2600ppm
	2年☆組	2660ppm
	3年☆組	2200ppm



換気をしないと、CO₂濃度は上昇してしまいます。

教室の空気をきれいにするために、休み時間ごとに窓を開け、空気を入れ換えましょう。寒いからといって閉めきりにせず、さわやかな空気を取りこんで、かぜと眠気を吹き飛ばそう!