



相模原市立谷口小学校 保健室  
平成23年12月12日(月)発行  
保健目標：好き嫌いしないで  
丈夫な体をつくろう

暖かかった秋が終わり、本格的な冬が始まりました。インフルエンザについては現在、注意報・警報レベルに達している地域はないものの、報告数は少しずつ増えているとのことです。流行前だからこそ、手洗い・うがいの励行が大切になってきます。今後も子どもたちへの呼びかけを続けていきたいと思えます。

近頃、子どもたちとの会話の中で、保護者の方が体調を崩しているという話を耳にします。お子さんとともに十分な栄養と休養で体力を蓄え、ご自分の身体もいたわりながらお過ごしください。

## 「感染性胃腸炎」に注意しましょう！

### ■感染性胃腸炎とは？

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状が急に起こる病気の総称が「感染性胃腸炎」です。

夏に流行しやすい、食中毒と呼ばれている細菌性胃腸炎と、冬から春にかけて流行しやすいウイルス性胃腸炎とがあります。この時期は特に、ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意が必要です。

### ■症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱

### ■潜伏期間

1～2日

### ■特徴

- ・下痢や腹痛が突然起こり、水のような便が出ます。嘔吐も繰り返すことが多いです。
- ・一般的には数日で軽快し予後も良好ですが、下痢や嘔吐で脱水症状を起こすこともあるため、受診して適切な処置を受けてください。

### ■予防法

外から帰ってきた後やトイレへ行った後、小さなお子さんがいる場合はおむつ替えの後、また調理や食事の前には、石けんと流水で丁寧に手洗いをしてください。

### ○感染の拡大を防ぐには・・・

- ・下痢や嘔吐の症状がある場合は、できるだけ学校や仕事を休み、体力の回復に努める。
- ・症状が回復しても2～3週間はウイルスを排出する可能性があるため、手洗いを徹底する。

※便や嘔吐物の処理方法を裏面に載せましたので、参考にさせていただきます。

## インフルエンザによる出席停止の基準について (基準は昨年度と同様です。流行前に再度ご確認ください。)

- ①熱が出た日を含めて、3日以内で平熱に戻った場合 → 熱が出た日の翌日から数えて、5日目に登校可能
  - ②熱が出た日を含めて4日以上経ち、平熱に戻った場合 → 平熱に戻った日の翌日から数えて、3日目に登校可能
- ※咳き込みがひどいために登校を見合わせた場合は、その期間も欠席ではなく出席停止として扱います。

例1 12月14日(水)に発熱し、翌日(12月15日)、平熱に戻った場合

→熱が出た日を含めて3日以内で平熱に戻ったため、発症した日の翌日から数えて、5日目に登校できます。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目(登校可能日)
12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)	12/18(日)	12/19(月)

例2 12月14日(水)に発熱し、12月17日(土)に平熱に戻った場合

→発症日を含めて4日以上経って平熱に戻ったため、平熱に戻った日の翌日から数えて、3日目に登校できます。

発症日	解熱日	1日目	2日目	3日目(登校可能日)
12/14(水)	12/17(土)	12/18(日)	12/19(月)	12/20(火)

# ノロウイルスを消毒する

## ●消毒のポイント

- \* ノロウイルスの消毒方法で、効果があるのは、**次亜塩素酸ナトリウム**と**加熱**です。
- \* 加熱消毒は、**熱湯（85℃以上）**で**1分以上**加熱しましょう。
- \* 手指は流水と石けんできれいに洗い流しましょう。
- \* **アルコールや逆性石けんは、あまり効果がありません。**
- \* 吐物など**有機物**が残っていると、消毒薬の効果が十分に得られません。

塩素濃度5ppm程度（プールの水は1ppm以下）では消毒できません。消毒をする場合は200ppm（市販の塩素系漂白剤を250倍希釈：5リットルの水に漂白剤20ml）以上で行ってください。（参考：洗濯などで衣類の漂白に使用するときの塩素濃度は約120ppm）

## ●消毒液の作り方

漂白剤として市販されている次亜塩素酸ナトリウム液の、塩素濃度は**約5%**です。薬店などで市販されているものの塩素濃度は、**5%**と**10%**があります。必ず確認して使用しましよ：



消毒液の作り方	1000ppm 消毒液	200ppm 消毒液
5%原液の場合	50 倍に希釈する	250 倍に希釈する
10%原液の場合	100 倍に希釈する	500 倍に希釈する
使用する場所	吐物・便で汚染された場所や衣類の消毒	調理器具・床、トイレのドアノブ・便座など消毒

例) 500ml ペットボトルを使った消毒液の作り方（市販の漂白剤（塩素濃度約5%）の場合）



### （使用上の注意）

- ・ **原液が皮膚又は衣類に付いた場合**、直ちに水で洗い流しましょう。
- ・ **鉄製又はメッキの物**は、サビたり変色するので使用しないこと。
- ・ **合併浄化槽**の施設は、そのまま消毒液を流すと、浄化槽中の有益な微生物を殺してしまうことになりますので、十分に希釈して流しましょう。
- ・ **食べ物のかす等が付着している場合**、消毒効果が著しく低下します。
- ・ **原液の保管**は、冷暗所で子どもの手の届かない場所にしましょう。
- ・ **混ぜると危険**。他の薬剤（強酸性の薬剤例：トイレ洗浄剤など）と混ぜると強毒のガスを発生します。

### ※注意

- ・ 作業中、塩素ガスの発生（呼吸器炎症作用あり危険！）には十分注意し、窓を開けて換気しましょう。
- ・ 作業は、ビニール手袋等を着用して行いましょう。（皮膚の炎症作用あり）
- ・ 金属物は腐食を起こすので、消毒後、水を絞った清潔な雑巾などで拭き取りましょう。
- ・ 作業後は、石鹸と流水で十分に手を洗い、うがいをしましょう。

## ●患者さんが発生したら、消毒してほしい場所

トイレ：便座、トイレのレバー、ドアノブ、水道の蛇口、トイレ内の手すり等直接手の触れる場所

洗面所：水道の蛇口、ドアノブ、流し台、手すり等直接手の触れる場所

居室：ドアノブ、手すり、洗面所、トイレ等直接手が触れる場所

共用場所：ドアノブ、手すり（階段や廊下等）、直接手の触れる場所

汚物処理室：ドアノブ、水道の蛇口、汚物流し、汚物入れ等直接手が触れる場所

浴室：ドアノブ、手すり、水道の蛇口等直接手を触れる場所、浴槽内は清掃後塩素系消毒液で消毒する。

その他、日常生活において直接手を触れるところ