

ほけんだより 12月



知名町立下平川小学校 保健室
平成21年12月24日(木)発行

12月となり、ここ最近^{ここ最近}は急に寒くなりました。いよいよ、2009年も残りわずかです。今年1年楽しく元気に過ごせましたか？
冬やすみは規則正しい生活を心がけましょうね。1月にまた、みんなの元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

今年をふりかえろう!!

食べたあとに
歯みがきできたかな？

はやね・はやおき
できたかな？

外で元気に
あそべたかな？

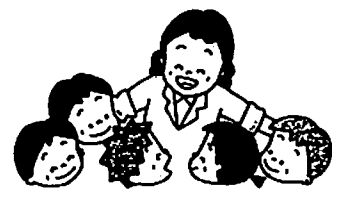
カゼ予防
手洗い、うがい
できたかな？

テレビやゲームは時間
を決めてできたかな？

おうちの手伝いは
できたかな？

はじめまして

保健室の松尾先生がお休みに入られたので
鹿児島市から来ました「山崎翼」です。
どうぞよろしくおねがいします。なにかあったらいつでも声をかけてくださいね。



冬やすみもしっかり手洗い・うがい

ていねいな「手洗い・うがい」を心がけよう!

手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。

指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包みこすり洗います。

手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。曲がった指の間も、意識して洗きましょう。

最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすいだあと、清潔なタオルなどで手をふきます。

うがいの方法

まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。

口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。

水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。

ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行いましょう。

参考：実践医療センター (URL <http://www.lmc.or.jp/column/memo0902.html>)

☆おうちのかたへ☆

ノロウイルス感染症 家庭での注意点

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

調理や配膳の際は、事前に石けん(液体石けんが推奨されます)を使って十分に手洗いをしてから行ってください。特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

おう吐物や下痢便で汚れた衣服は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター (URL <http://idcc.nih.gov/disease/norovirus/taio-a.html>)