



1月に入り、急に寒さが厳しくなってきました。学校行事や入試に向けて、健康管理をしっかりしましょう。風邪に負けない体作りに必要なのは《バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動》です。給食を含め、朝・昼・晩の3食、しっかり食べましょう。

ところで、給食準備前、食べる前の手洗いはきちんと出来ていますか？インフルエンザやノロウイルスの感染予防の第一は手洗いです。せっけんをつけて指の先、指の間、手首まで洗うように心掛けましょう。

◇正しい手の洗い方



◇体調がおかしいと思ったら

気分が悪い、おなかが痛いといった症状があれば、無理はしないで早めに先生に伝えましょう。給食当番になっている時は交代してもらいましょう。

体調が悪くなって吐いてしまった場合は、すぐに先生に言いましょう。体調不良の原因は様々ですが、ノロウイルスだった場合は正しく処理をしないと人にうつす可能性もあります。吐いたものは自分で片づけずに、そのままにしておいて先生に片づけてもらいましょう。

◇給食中に吐いてしまった時の注意点

- ・すぐに先生に言いましょう。
- ・先生の指示に従って手を洗う、口をすすぐ等を行い、保健室に行きましょう。
- ・衣服が汚れている場合は、体操服に着替えます。

(汚れた衣服は、洗浄せずにそのままビニール袋に密封して自宅に持ち帰ります。自宅で適切に洗浄してもらいましょう。)

- ・吐いたものはそのままにしておいて先生に片づけてもらいましょう。
- ・吐いたものが付着した食器は他の食器と重ねないようにしてください。
- ・残りの生徒は吐いたものに近寄らないようにしましょう。

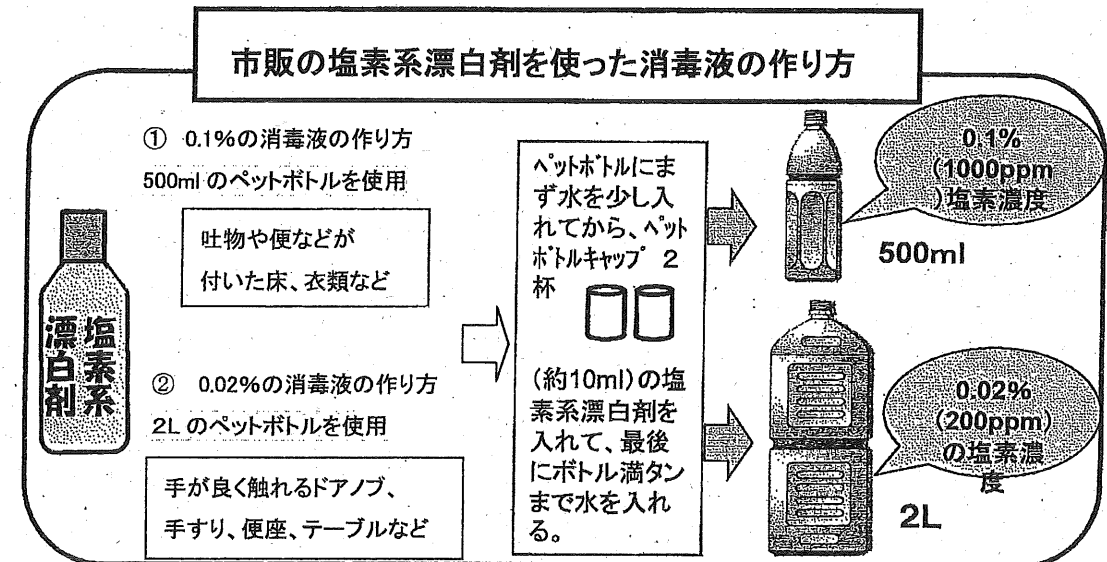


消毒液の作り方、使用方法

吐物や下痢便で汚れた物は、0.1%(1,000ppm)に薄めた次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

手がよく触れる場所は、0.02%(200ppm)に薄めた次亜塩素酸ナトリウムで拭く。

※素材によっては色落ちてしまうが、ノロウイルスを死滅させるために必要な手段です。金属はさびるので、消毒後水洗いしましょう。



吐物、下痢便の処理に注意！素手ではダメ

- ① まず窓を開けて換気する。
- ② 使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム液)、ペーパータオル、ぞうきん、ビニール袋2枚を準備する。
- ③ 吐物はペーパータオルで覆い、その上から消毒液を注ぎ、外から内側へウイルスを飛ばさないように静かに拭き取り、ビニール袋へ入れる。その上から十分に浸る量の消毒液を注いで密封する。
- ④ 汚染された床や便座は、もう一度ペーパータオルで覆い、消毒液を注いで10分置いた後、水拭きする。
- ⑤ ③のビニール袋、汚れたペーパータオル、手袋、マスク、エプロン等は、2枚目のビニール袋に密封して廃棄する。
- ⑥ 最後に石けんでよく手を洗う。

汚染されたリネン類の消毒は？

下洗いとして、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いした後、

A. 85℃ 1分以上の熱水洗濯

I. 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで30分浸漬消毒して洗濯

下洗いした場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒後、洗剤を使って洗いましょう。すぐに洗えない布団などは、スチームアイロンや布団乾燥機なども効果的です。