



ほけんだより 1月



令和4年1月
石川県立門前高等学校
保健室

新年早々、新型コロナの先行きが不安ではありますが、今できていることをしっかりと続けていきましょう。
さて、今週はいよいよ共通テストです！受験生の皆さんが力を出し切れるように、応援しています！！

いよいよ共通テスト目前。
受験生の皆さんの健闘を
お祈りしています！！



適度な緊張は集中力を高めてく
れます。緊張と上手く付き合っ
て、実力を発揮しましょう。

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、
副交感神経がはたらいて脳
がリラックス。体温が下が
ると眠くなるので、寝る2～3時間前
の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根の
くぼみ(合谷)を少し強め
に押すと緊張がほぐれます。



保護者の方も
ご確認ください

感染性胃腸炎(ノロウイルス)について



- ・この時期、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。ノロウイルスは感染力が強く、集団発生を起こすことがあります。
- ・症状としては、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが生じます。子どもや高齢者は重篤化することがあります。
- ・石けんでの手洗いによって、大部分のウイルスを落とすことができるので、予防には手洗いがとても重要です。

ノロウイルスの 感染を防ぐために！

ノロウイルスはどうやってうつるの？

＋ 人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが、手に付着し口に入る。
- ・便や嘔吐物が乾燥して塵となりそれを吸い込む。

＋ 食中毒としての感染

- ・ウイルスが蓄積した、カキ等の二枚貝を不十分な加熱で食べる。
- ・ウイルスがついた手で調理・配膳をした食品を食べる。



①手洗いとアルコール消毒を！

ウイルスを手から落とすために、
石けんでしっかりと泡を立てて、
手を洗いましょう。

また、アルコール消毒もある程度は
有効であるため、併用すると良いで
しょう。※一番は手洗いです！！



②調理時の注意

ノロウイルスは熱に弱いため、二枚貝などの食べ物は、
中心部が85～90℃になるようにして、90秒以上加熱します。
調理器具は、85℃以上で加熱するか、塩素系漂白剤で消毒します。



回復後も2週間は便にウイルスが排出される
ため、感染者・周囲の人ともに手洗いが重要！！

③消毒→裏面で詳しく説明！

消毒の際は、塩素系漂白剤(ハイター
やブリーチなど)を使います。



④トイレでの配慮

トイレの後は、ふたを閉めて流します。
便座やドアノブ、蛇口等にもノロウイルスが
付いている可能性があるため、トイレ後は
特に、石けんでしっかりと手を洗いましょう。



ふたを開けたまま水を流
すと、ウイルスが舞い上
がり、90分間漂うそうです。

ノロウイルスに感染した可能性のある時は…

嘔吐などの症状がありましたら、熱がなくても無理をせずにゆっくり休むようにし、早めに病院を受診してください。
感染性胃腸炎と診断された場合は、軽快するまで出席停止となりますので、受診の結果を学校までご連絡ください。
→ 病欠届の提出が必要となります。(学校からお渡します)

～嘔吐物等の処理方法について～

感染を拡げないためには、感染源(嘔吐物・便)を正しく消毒することが重要!!
一家全滅を避けるためにも、処理・消毒の方法をぜひ知っておきましょう!

学校のトイレ等で嘔吐した場合は、消毒が必要になるため、なるべく早く保健室に知らせてください。



<消毒液の作り方>

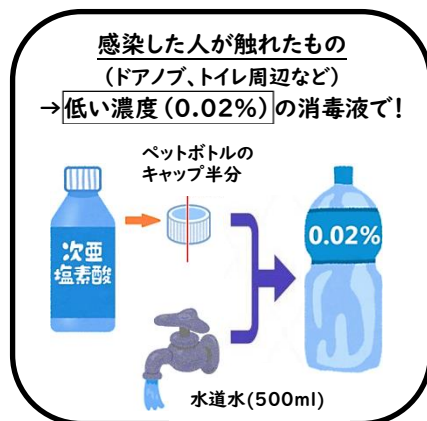
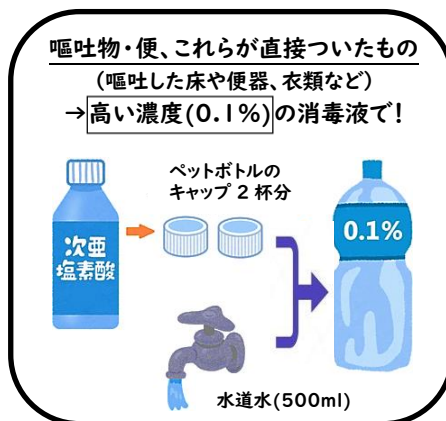
《準備するもの》

- ・500ml のペットボトル・キャップ
- ・塩素系漂白剤(キッチンハイター等)



《作り方》

- ①500ml の空のペットボトルに水道水を入れる。
- ②ペットボトルに塩素系漂白剤を、ペットボトルのキャップ 2 杯分入れる。(高い濃度の場合)
- ③最後にペットボトルをよく振って完成。



<処理の手順>

- ① エプロンと使い捨ての手袋・マスクをつける。



- ② 大きめの紙や新聞紙で嘔吐物全体をおおう。



換気する!



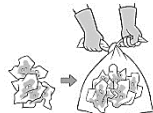
- ③ ②の上から、消毒用の液剤をひたす。



- ④ 嘔吐物の汚れを紙ごと静かに包み取る。



そのまま
ゴミ袋へ!

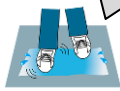


- ⑤ 液剤をひたしたぞうきんであとをふき取り、最後に水ぶきする。



なるべく広い範囲を消毒する!(半径 2m)

消毒液を浸したぞうきんや新聞紙などで覆い、10分ほど置いた後でふき取る!



靴の裏の消毒も忘れずに!

- ⑥ 包み取った紙、ぞうきん、手袋などはすべてビニール袋にまとめて入れ、密閉して捨てる。



最後に忘れずにしっかりと手洗いをして、終了!

保護者の方へ

嘔吐等で衣服が汚れた場合は、校内での集団感染を予防するため、学校では洗わずに、そのままご家庭へお返しすることとしております。なお、ご家庭で消毒・洗濯を行う際は、下記の点にご留意いただき、ご家庭内で感染が広がらないよう、ご注意ください。

<衣服の消毒・洗濯の方法>

- ① マスク・使い捨て手袋・使い捨てエプロンを装着し、衣服に付着した嘔吐物を取り除く。
- ② 衣服を塩素系消毒液(2Lの水にハイター40ml)に10分以上つけこむ。(色柄物は色落ちすることがあります)
※ 色落ちする衣服は、85℃以上の熱湯で1分以上洗濯することでも、ウイルスの消毒効果があります。
- ③ 消毒した衣服は、他の衣服と分けて最後に洗濯する。