



石けんだより 3月



土居高校 保健室

「感染性胃腸炎」が流行しています！！

県内で2月の感染性胃腸炎の患者の報告数が、過去10年と比較して最多となっています！冬から春にかけてウイルス性の感染性胃腸炎が増加する傾向にあるため、下記の感染予防策に注意しましょう。

感染性胃腸炎の予防対策のポイント

- ① 調理・食事前やトイレのあとなどは石けんと流水で十分に手を洗う。
- ② 加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱調理する（85℃以上で90秒以上）。
- ③ まな板や包丁などの調理器具は、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で浸した布または紙類で拭き、消毒する。
- ④ 手すりやドアノブなど、人がよく触れるところは、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で浸した布または紙類で拭き、消毒する。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

【準備物】 500mlのペットボトル、塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）

※塩素系漂白剤の原液の濃度が5%の場合

0.02%次亜塩素酸ナトリウム
（手すりやドアノブの消毒）



キャップ半分弱

ペットボトルキャップ半分弱の塩素系漂白剤をペットボトル1杯（500ml）の水に加える。

0.1%次亜塩素酸ナトリウム
（おう吐物やふん便の処理時）



キャップ2杯

ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤をペットボトル1杯（500ml）の水に加える。

保健室の1年間



もうすぐ今学期が終わります。みなさんにとってこの1年間はどのような1年だったでしょうか。充実した1年にすることができましたか。今年度の保健室来室者は3月3日までで523人でした。特に頭痛や腹痛で保健室に来る人が多かったです。よく体調を崩す人は、どんな時に体調が悪くなるのか、どのように対処するのかを知ることも大切です。自分の生活習慣や今の環境を振り返ってみることで、改善していくことができるかもしれません。

また、新学期に入ったら健康診断がはじまります。今年度の健康診断で受診を勧められた人は春休みのうちに病院へ行っておきましょう。視力の低下や虫歯は放っておいてよくなることはまずありません。症状が悪化しないように、早めの受診をおすすめします。受診後は報告書を保健室に提出してください。

今年度もコロナの影響がある中での学校生活でしたが、少しずつコロナ以前のように学校行事が実施できるようになってきました。まだまだ先はわかりませんが、来年度がみなさんにとって充実した1年になることを願っています。

春休みはしっかり休養をとって、来年度からの学校生活も元気に頑張っていきましょう！

春休み中のけがについて

春休み中に学校の活動（部活動など）でけがをして病院を受診した場合は、新学期に登校したときに、保健室に来てください。スポーツ振興センターの給付金を受け取るための手続きができます。

