

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校

仙台市坪沼幼児学園

第14号

平成26年1月23日



～ 1月の保健目標～

★外で元気に遊ぼう

★うがい・手洗いをしっかりしよう

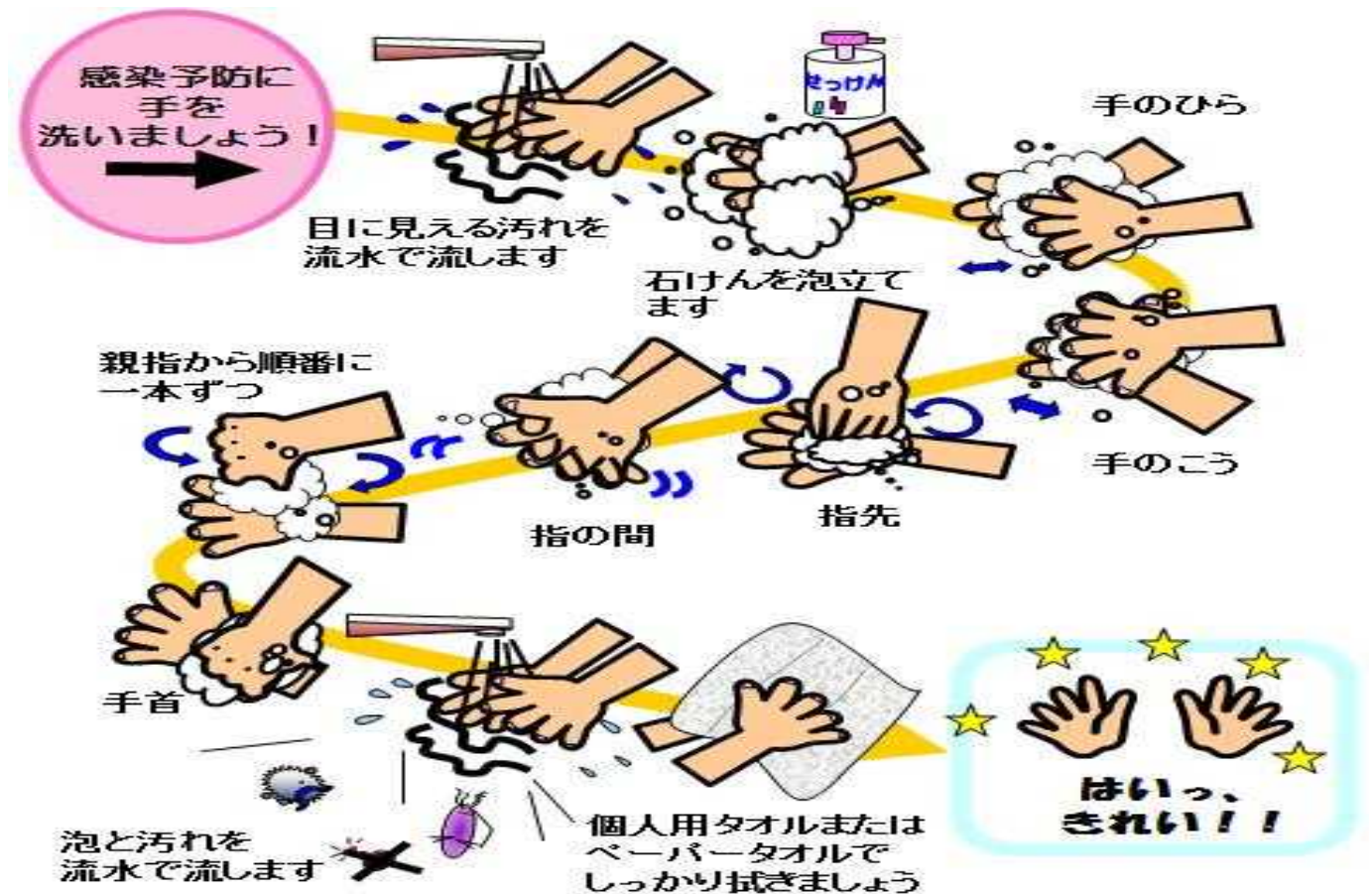
## インフルエンザ&/ノロウイルス



### 感染拡大！！要注意！！

ほけんだより13号で感染拡大をお知らせしましたが、『インフルエンザ』および『ノロウイルス（感染性胃腸炎）』が全国的に患者数が増加しており、仙台市においても感染者がどんどん増えています。感染症の予防には、“手洗い”“うがい”“マスク”“咳エチケット”などがとても有効です。

ウイルスは、口や鼻から入ります。口や鼻にウイルスを運ぶのは、直接吸い込むこともありますが、【手】が最も多いとされています。手からの感染を防ぐため、以下に正しい手洗いの方法を紹介するので、洗い残しが無いようしっかり手洗いを励行しましょう。



学校では、感染症の予防上、嘔吐物や便がついた衣類などはビニール袋に入れそのままお返ししています。家庭内においても感染が広がらないよう、以下の手順で衣類を消毒してください。ご協力をよろしく申し上げます。



## ● ご家庭での衣類の消毒方法 ●

### 準備するもの

- ティッシュ、ペーパータオルなど
- 使い捨て手袋
- ビニール袋（2枚）
- 使い捨てエプロン（ない場合は、大きなゴミ袋を首と手の部分を切っかぶり着用する）
- マスク
- バケツ、タライなど（衣類が十分浸せる大きさのもの）
- 塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）※薄め方は、下図参照

### 手順

#### ◆嘔吐物や便の処理の方法

- ① 使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。使い捨て手袋がない場合は、ビニール袋などをかぶせ、直接手で触れないように工夫する。
- ② 衣類に付いた嘔吐物や便をティッシュなどで取り除く。
- ③ 嘔吐物や便、拭き取ったティッシュなどをビニール袋に入れて、塩素系漂白剤（0.1%）をティッシュが染みこむ程度に入れ、すぐに口を閉じる。
- ④ さらにビニール袋に入れ、袋を二重にして可燃ゴミとして処分する。



#### ◆衣類の消毒方法

- ① バケツなどに薄めた塩素系漂白剤（0.02% ※下図で作成した0.1%液を5倍に薄めたもの）を準備する。  
（衣類が十分浸るくらいの量）
- ② 薄めた漂白剤に30分～1時間浸す。（色柄ものは、色落ちすることがあります。）  
※色落ちする衣類は、85℃の熱湯で1分以上になるように熱湯消毒する。  
（ノロウイルスの場合、85℃の熱湯1分で死滅します。）
- ③ **消毒後、他のものを分けて最後に洗濯する。**

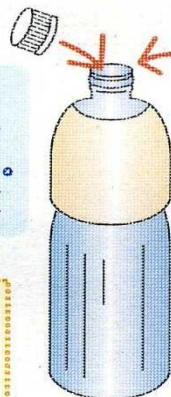


## 塩素系漂白剤の薄め方 (5%→0.1%)

ノロウイルスには加熱や塩素系漂白剤による消毒が有効です。使用方法を守り、適正な濃度に薄めて使用しましょう。

| 使用目的                        | 適性な濃度           |
|-----------------------------|-----------------|
| 下痢便、おう吐物の処理時                | 0.1% (1,000ppm) |
| 調理器具、トイレのドアノブ、便座、床などの日常的な消毒 | 0.02% (200ppm)  |

**1**  
5%塩素系漂白剤をペットボトルキャップ2杯分(約10ml)入れる。  
※1%塩素系漂白剤の場合は10杯分  
10%塩素系漂白剤の場合は1杯分



**2**  
水をペットボトルいっぱいに入れて、薄める。

**3**  
50倍に薄まり、0.1%になる  
※日常的な消毒には、さらに5倍薄めた0.02%のものを使用する。

●使用する直前に薄め、その都度使い切るようにしましょう！  
●誤飲しないよう、作り置きはやめましょう！

500mlペットボトル

塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認してね！

| 濃度     | 商品名                   |
|--------|-----------------------|
| 約1%    | ミルトン、ミルクボン、ビュリファンP など |
| 5～6%   | ハイター、ブリーチ、ビューラックス など  |
| 10～12% | ビューラックス-10 など         |

