



～年の瀬の思い出～



これからまだまだ、年末年始にかけて、色々な楽しい行事があるお家も多いかと思います。クリスマス会、初詣、なかには旅行や田舎のおばあちゃんちに帰省したり…。私の祖父母は東京に住んでいたもので、近場で過ごす、ある意味、地味な年末年始で、帰省する友達がうらやましかったような。そして、行事？として一番記憶にあるのが、大掃除のお手伝いとして寒い中での網戸洗い。母は家の中でおせちを作っているし、友達はどこかに行ってるし、でやることもないから、渋々やってみました。しかも、洗っても洗っても、きれいになってるんだがどうか??でも、ちょっとした爽快感と、新しい年を迎えるという気持ちを持てたような気がします。大掃除、お子さんと体を動かしながら、コミュニケーションをとる良い機会になるかもしれません。ちょっとお手伝いお願いしてみたらどうでしょうか？(私は、一人で外で黙々と洗っていましたが)

～年末年始の休診のお知らせ～

12月29日(木)午後～平成28年1月4日(水)まで
休診となります。

申し訳ありませんが、お急ぎの方は下記をご利用ください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

三鷹市医師会館 ☎0422-24-8199

杏林大学医学部付属病院 ☎0422-47-5511

武蔵野赤十字病院 ☎0422-32-3111

～感染症情報～ 流行している感染症をお知らせします

○ウイルス性胃腸炎 幼児～学童と幅広い年代にみられています

ごく少数がノロウイルスによるもので、ほとんどは他のウイルスのようです。しかし、なかには嘔吐の回数が多く、症状が軽くはないお子さんもいます。学級閉鎖になっている所もあるようです。

○インフルエンザ

市内では大人の患者さんがちらほらみられているようですが、お子さんにはまだ、あまり広まっていません。例年通り、これから年末年始にかけて流行していくものと予想されます。

～ホームケアアドバイス＜嘔吐物などの処理方法＞～看護師より

糞便や嘔吐物が乾燥するとウイルスが空气中に浮遊し感染を拡大する原因になります。嘔吐物などは速やかに処理しましょう。

①ウイルスが空气中に浮遊しているので窓を開けるなどして換気を十分にします。また、塩素系消毒剤を使用する際には、塩素ガスが発生しますので注意してください。

②処理作業の前に、できれば使い捨てのマスクや手袋、エプロンを着用します。

③汚物中のウイルスが飛び散らないようペーパータオルや使い捨ての雑巾、新聞紙等を汚物にかぶせ、50倍に薄めた塩素系消毒剤をペーパータオルに等にかけて、汚物が広がらないように外側から内側にむけてふき取ります。

使用したペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ密閉して処分します。

④汚物をふき取った後の場所をもう1度50倍に薄めた塩素系消毒剤でふき取ります。

⑤汚れた衣類はビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにし、85℃で1分以上、熱湯消毒するか、250倍に薄めた塩素系消毒剤に30～60分間浸してください。消毒後は他のものと分けて洗濯してください。

⑥処理後は手袋をはずして石鹸と流水でていねいに手洗いをします。



＜簡単な塩素系消毒剤の作り方＞

希釈	希釈方法
50倍	500mlのペットボトルの水に原液10ml (ペットボトルのキャップ2杯の原液)
250倍	500mlのペットボトルの水に原液2ml (ペットボトルのキャップ1/2杯弱)



ペットボトルのキャップ1杯＝5mlで換算

消毒剤は作り置きせず使う度に希釈しましょう。
ペットボトルには、飲み物と間違えないようにラベルを貼りましょう！

トイレの汚染には？



トイレに汚物を流すときは便器のふたをしめてウイルスが飛び散らないようにしましょう。

トイレの便座、手すり、ドアノブなどがウイルスに汚染されている可能性があります。

50倍で薄めた塩素系消毒剤でふき10分程度放置します。

その後、金属部分を長く浸けていると腐食するので水ぶきして消毒剤成分をふき取ります。



カーペットが汚れたときは？

塩素系消毒剤は漂白作用があるため色柄物の消毒にはお勧めできません。汚物を取り除いた後はスチームアイロンでの熱消毒(95℃1分)も勧められています。