

■ 過換気対応について

精神的興奮（恐怖・不安など）により、呼吸回数が過剰に増え、換気が困難になります。

〈症状〉

頻呼吸、胸の苦しい訴え、手足のしびれ、チアノーゼ（くちびる、爪が青紫色になるなど

〈対応〉

◇屋外の場合は、可能な限りジャンパーなどを掛けて暖める。

◇安心感のもてる声かけをし、落ち着いて、ゆっくりと呼吸してもらうよう、促しましょう。

◇ゆったりとした環境で話をよく聴くことも、興奮を落ち着かせることになります。
上記以外に、息を堪えてから、ゆっくり呼吸してもらうという方法もあります。

■ ノロウイルスについて

〈症状〉

嘔吐、下痢、発熱、腹痛【すべての症状が現れるとは限りません】

〈感染経路〉

◇咳やくしゃみでは感染せず、食べ物や食器を介して感染。

◇吐物や排泄物に触れる。

◇吐物がそのまま放置され乾燥して、粉末が空気中に漂い、それを吸い込んだ場合。

◇ノロウイルスに感染した人が触れた部分（ドアノブ、手すり、タオルなど）に触れ、その手で食事をした場合。

〈予防〉

手洗い、うがいの徹底

※体調に異変を感じた時は早めに看護師へ相談しましょう！

早期発見、早期予防が自分自身と他人の身体を守る一番の方法です。

以上の点に、各自注意すると共に、班員にも呼び掛けていきましょう！

※暖かい服装・マスク・常用薬を忘れないように、お願いします。

健康管理について

■ 必ず手洗い、うがいを励行しましょう！

→感染症・風邪・インフルエンザ予防のために手洗い・うがいをしましょう。

集団生活並びに、給仕接待する者としての最低限の心がけです。

他人に移さないようにすることと、自分の体を守るためにきちんと習慣づけましょう。

ひのきしん前はもちろん、食事前、宿舎に帰ってきたときも、
こまめに行うよう心掛けましょう！

手洗いは、指先だけではなく、しっかりと手首まで洗いましょう！

■ 室内の換気に努め、保湿を心掛けましょう！

→乾燥した室内は、風邪のウイルスが繁殖しやすい環境です。こまめに換気をし、濡れタオルを干すなどして、乾燥を防ぎましょう。

■ 休眠、休憩をしっかりと取りましょう！

→消灯時間を守り、休める時は体を休めましょう。

スケジュールもハードで、慣れない環境での生活により、通常以上に体は疲れています。

疲れが溜まると免疫力も低下し、風邪・インフルエンザが移りやすくなります。