

保健だより

平成30年11月16日発行
県立神戸高等学校 保健室

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳を澄ませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

寒さへの備えを充分にして、美しい季節を満喫しましょう。



この冬もノロウイルス感染症・食中毒に注意!

感染性胃腸炎は、例年冬期に患者数が増加しており、特にこの時期に発生する感染性胃腸炎については、ノロウイルスによる感染症や食中毒が主要な原因となっています。

感染症予防をしっかりと行いましょう。

●ノロウイルスに感染すると?

ノロウイルスは電子顕微鏡で見なければわからないほど小さなウイルスです。この小さなウイルスは、ごくわずかの量（10～100個程度）が口に入るだけで感染すると言われています。

ノロウイルスに感染すると、通常は1～3日で回復しますが、下痢、嘔吐による脱水症状を起こすことがありますので、早めに医師の診察を受けましょう。

※脱水症状にならないよう水分を十分に摂りましょう。

●予防対策のポイントは?

感染症は予防が一番です。ウイルスが口から体内に入るのを防ぐために次のことに注意してください。

- ① トイレの後、調理前、調理中、食事の直前に必ず、手洗いをする。
また、手洗いに際しては、タオルの共用を避けること。
※手洗いは石鹸を使用し、指の間やシワの奥までしっかり30秒以上!
- ② 食品はよく加熱すること。
- ③ 調理器具を消毒すること。
- ④ 吐物、下痢便の処理を適正にすること。

吐物や便を処理する際は、直接手を触れず、使い捨て手袋等を使用し、嘔吐物の飛散に注意し、高濃度の次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いて適切に処理をすること。

- ⑤ 下痢、嘔吐等の消化器系症状がある人は、回復するまで調理をしないこと。

予防が大切！インフルエンザ

インフルエンザの流行する季節になりました。下記に注意し、感染予防を心がけてください。なお、インフルエンザと診断を受けた場合には、出席停止扱いになりますので、速やかに学校へご連絡ください。



1 手洗いをこまめに行いましょう。

手洗いは石けんを使用し、30秒以上洗い、流水で流しましょう。

手洗いは、手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために、有効な方法です。普段から習慣をつけましょう。

2 教室・部屋の換気をしましょう。

密閉された空間では、感染する可能性が高くなります。こまめに換気をして、ウイルスを外へ出しましょう。

3 十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

身体の抵抗力を高めるために寝不足や過労は避けて、十分な休養と栄養をとりましょう。

4 咳エチケットを心がけましょう。

「咳エチケット」とは、自分が感染しないようにするためのものではなく、自分の周囲の人へ感染を拡げないようにするためのものです。咳やくしゃみの症状があるときは、マスクを着用してください。

5 人混みへの外出を控えましょう。

6 主治医と相談の上、予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果の発現と持続時間には、個人差があります。一般的にはインフルエンザワクチン接種後、2週間目頃から5ヶ月間程度効果が持続するとされています。主治医と相談の上、必要に応じて流行前に受けておきましょう。

2年生のみなさんへ

来月、北海道へ修学旅行に行きます。現地でのインフルエンザ蔓延防止のため、主治医と相談の上、予防接種を受けておきましょう。

