

保健だより特大号 12 月

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。それらの感染症の基礎知識や予防方法を知り、感染拡大を防ぎましょう。

インフルエンザの基礎知識と予防について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。冬季を中心に流行し、毎年 1000 万人もの人が感染しています。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合は死亡する危険もあります。インフルエンザは患者が咳やくしゃみをしたときに含まれるウイルスを周りにいる人が直接吸い込んで感染する

「^{ひまつ}飛沫感染」が中心です。また、手を介してウイルスが体内に入り「^{せつしょく}接触感染」で感染してしまうこともあります。

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所

学校や職場、満員電車などの
人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
↓
(2) その手で周りのものに触れて、ウイルスがつく
↓
(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
↓
(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザの特徴

発熱：38～40 度

原因：インフルエンザウイルス

主な症状：発熱、筋肉痛、関節痛など

悪寒：強い

発病：急激に発症

全身の痛み：強い

合併症：気管支炎、肺炎など



インフルエンザを予防するには？

☆流行期には人ごみを避ける ☆外出時にはマスクをする ☆帰宅後は手洗いをする

☆室内は適度に換気する ☆十分な睡眠や栄養をとる

☆インフルエンザワクチンの摂取→100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチンの摂取後、2週間すると、抗体（ウイルスから体を守るために、人間の体の中で作られる物質）が作られます。その後、5ヶ月間ほど効果が期待できます。まだ受けていない人は早めに、少なくとも流行するシーズン(1~2月)の前に受けましょう。

正しいマスクの 着用方法



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

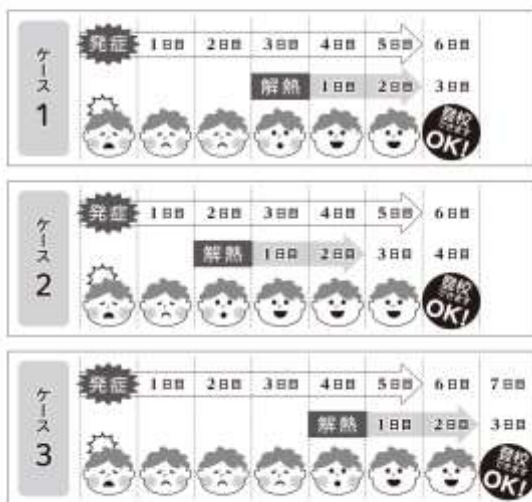
+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



感染拡大防止のために

インフルエンザにかかったら、出席停止が法律で定められています。

「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は、出席停止になります。感染の流行を防止することが目的なので、定められた期間中はゆっくり自宅で休みましょう。

裏面もあります。

感染性胃腸炎に気をつけましょう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。一般的に、下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいと言われています。

感染性胃腸炎の原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスの他、細菌や寄生虫もあります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染(接触感染)、汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)があります。

ノロウイルスによる胃腸炎

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季(11月～1月)に流行します。
- 手指や食品などを介して、経口で感染します。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛です。症状が続く期間は、1日～2日です。

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝(カキなど)を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

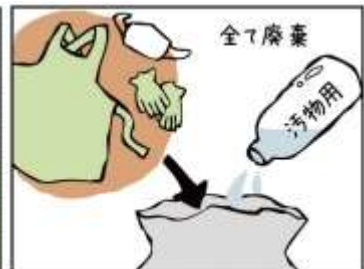
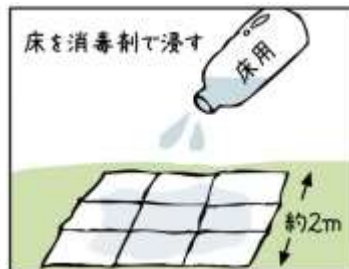
- 現在、ノロウイルスのワクチンはありません。おう吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静にしましょう。脱水にならないように、できる限り水分の補給をすることが一番大切です。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬をする対症療法が一般的です。

予防のポイント

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、トイレの後、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。また、十分な加熱料理をしましょう(85℃1分間以上)。

消毒について

便やおう吐物进行处理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、汚物を静かに拭き取り、市販の塩素系の漂白剤(ハイターなど)を薄めて消毒します。処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



～下痢の時の食事～

下痢をしたときは、食事の内容にも気をつけ、回復をはかりましょう。

<下痢のときによい食べ物>

○おかゆやよく煮込んだうどんなど、消化のよいものを食べましょう。

○野菜スープや味噌汁などは、下痢で不足した水分も補給できます。

<下痢のときによくない食べ物>

×あぶらっぽいものや冷たいもの、糖分の多いものなどは、胃腸への刺激や負担になるのでさけましょう。



感染性胃腸炎にかかった場合、医師の判断によって出校停止扱いになります。出席停止期間は、下痢、嘔吐が軽快し、全身症状が改善するまでとなります。

インフルエンザやノロウイルスなど…

感染症で欠席した生徒は、診察した医師より登校許可書を記入してもらい、休み明けの登校時に学校に提出することによって「出席停止扱い」の手続きが完了します。用紙は「日出国園中学校・高等学校」のホームページよりダウンロードできます。