



感染症 特大号 ～保存版～

インフルエンザ

インフルエンザは12～3月頃に流行するので、これからの時季、特に注意が必要です。
感染を拡大させないためにも予防に努めましょう。

① 感染経路

インフルエンザは、咳やくしゃみで飛び散る飛沫(唾液・鼻水など)を直接吸い込んだり、飛沫がついた物等に触れてウイルスが付着した手を介して、鼻・口などから体内に入ることによって感染します。

② 症状

感染してから発症までの期間は1～2日で、発症すると38℃以上の発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、だるさ等の全身症状が現れます。

③ 治療法

基本的には抗インフルエンザウイルス薬(タミフルやリレンザなど)を服用することになります。発症してから2日以内に服用を開始すると、発症期間は通常1～2日間短くなり、ウイルス排出量も減ります。インフルエンザに似た症状がある場合は早期に受診することが大切です。

※検査のタイミングが早すぎると陰性(-)と出てしまうこともあります。
検査は発症後12時間以降(48時間以内)が望ましいようです。

④ 予防法

・ 予防接種を受ける

効果が現れるまでに約2週間、効果の持続が約5ヶ月といわれていますので、まだ受けていない人は早めに受けましょう！

・ 外出後に流水・石けんによる手洗いを

消毒用擦式アルコール製剤による手指消毒も効果的です！
ただし、手や指、爪の間などに土や血液、食べ物などが付着していると効果が弱まってしまうので、

・ 湿度を50～60%にキープする

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の動きが低下し、感染しやすくなります。

・ 休養と栄養をとる

抵抗力を高めるためには必須です。

・ 人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけるようにしましょう。

・ 咳エチケット

これは感染を広げないために、とても大切です。咳やくしゃみをする時はティッシュや腕の内側で口と鼻を覆うようにし、他の人から顔をそむけて、1m以上離れましょう。



マスクは正しくあつかって！

かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。予防だけでなく、他の人につぎないためにも、マスクは正しくあつかうことが大切です。

■つけるとき

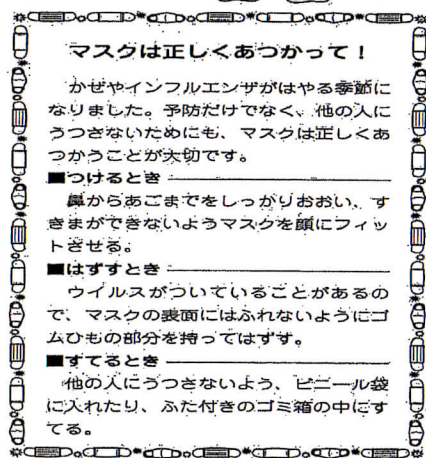
鼻からあごまでをしっかりおおい、すきまができないようマスクを顔にフィットさせる。

■はずすとき

ウイルスがついていることがあるので、マスクの表面にはふれないようにゴミの部分を持つてはずす。

■ずてるとき

他の人につぎないよう、ビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱の中に入れてる。



冬の感染症にかかったら

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の場合は下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善するまで、インフルエンザは解熱後2日かつ発症後5日経過するまで出席停止となります。

登校の際は日出学園中高のHPよりダウンロードした登校許可書を診断した医師に記入してもらい、休み明けの登校時に必ず持参してください。

◎保健室から「感染症疑い」で早退させた場合は、その早退も出席停止と同じ扱いになります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は毎年11月から4月頃にかけて流行します。予防法やケアポイントなど正しい知識を身につけましょう。

① 感染経路

ノロウイルスは牡蠣など二枚貝を生または十分な加熱をせず食べることでも有名です。しかし爆発的に感染が拡大する原因としては、ノロウイルスに感染した人の手指により二次的に汚染された食べ物を食べた場合や、感染した人の便や吐物が手指を介して、又は便や吐物が乾燥して空気中に舞い上がり体内に吸い込んだ場合等が考えられます。

② 症状

主な症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などが数時間から数日続きます。感染してから発症するまでの半日から2日程度とされていますが、感染しても発症しない場合もあるので注意が必要です。

③ 治療法

通常はノロウイルスによる感染性胃腸炎に関しては症状の期間を引き延ばすことから抗菌薬(抗生物質)や下痢止めの薬は使用されません。また、有効な抗ウイルス薬はないため、吐気止めや整腸剤を使った対症療法となります。症状の持続する期間、嘔吐がある場合は無理に食べず、脱水予防のため水分を少しずつ取りましょう。用意ができれば、電解質濃度の高いイオン飲料(経口補水液 OS-1など)がオススメです。

④ 予防法

基本的には「石けんを用いて30秒以上の正しい手洗い」、「85℃以上で1分以上の加熱調理」が大切です。また家族や周りに感染してしまった人がいたら「正しいマスクの着用」、「次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等の塩素系消毒剤)を用いた正しい吐物処理や清掃」も重要です。

ノロウイルス汚染の処理方法

ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源！適切な処理が大切です。

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用。
- ②汚物が乾かないうちに、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。
- ③汚れた場所を、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取ります。
- ④それから丁寧に水拭きしてください。
- ⑤最後は、汚物や手袋などを全部ビニール袋に入れて次亜塩素酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄です。

手を二度洗うことも忘れなく！

消毒液でノロウイルス対策を！

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。便や嘔吐物が付着した場所・物には0.1%、感染者が触れた場所・物には0.02%の消毒液を使います。次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤に含まれており、ペットボトルを利用すれば簡単に消毒液が作れます。500mlのペットボトルに半分くらい水を入れ、そこに塩素系漂白剤(0.1%の場合はペットボトルのキャップ2杯、0.02%の場合はキャップ半分弱)を加え、さらに水を入れて全体で500mlにします。キャップをしっかりと閉め、よく振って混ぜ合わせれば完成です。作るときはビニール手袋を着用しましょう。

上手な手洗いの方法知っていますか？

- ①水を流しながらよく洗う
- ②石けんを泡立てて、手のひらをこすり合わせるように洗う
- ③手の甲をこすり洗う
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥指先や爪の間を洗う
- ⑦手首も忘れずに洗う
- ⑧石けんをよく落とし、清潔なタオルで拭く

指先や指の間、手首の洗い残しに注意！！