

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年12月4日

第13号 豊松小学校

冬に多い感染症 ~万全な知識で感染をふせごう~

12月(師走)に入りました。こたつやストーブなどで暖かくしても、うたた寝をしてしまい、かぜをひいてしまった人はいませんか? 豊松小学校では、朝の健康観察で、かぜの症状を訴えたり、熱が出て欠席したりする人もみられています。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が心配な時期になりました。しっかりと正しい知識を身に付け、どうしたら予防できるのか、自分の健康管理を見直してみましょう。

	インフルエンザ	ノロウイルス
か 感 染	<p>◆一番多い「飛沫感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。 	<p>◆ほとんど経口感染</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者の便やおう吐物から手にうつったウイルスが口から入って感染します。 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 感染した人が調理した物からうつります。 ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に熱されていない物を食べてうつります。
	<p>◆「接触感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスのついたものを触った手で、口や鼻をさわることです。 <p>◆「空気感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> 部屋の換気をしないために、空気中に浮かんだウイルスでうつることもあります。 	<p>◆ノロウイルスの感染力は、強力!</p>

	インフルエンザ	ノロウイルス
し よ う 症 し よ う 状	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。 のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきが出ることも。 	<ul style="list-style-type: none"> おう吐、下痢、腹痛。 熱はあまり出ません。
	<p>かかっていたら</p> <ul style="list-style-type: none"> 抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1~2日間短縮されます。 早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。 	<ul style="list-style-type: none"> 抗ウイルス薬はありません。 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に。 1~2日で自然におさまります。 <p>※下痢が止まっても、ウイルスは数週間ぐらいは残ることもあるので、注意が必要。</p>
よ 予 ほ う 防	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前や外出から帰ったら、必ず石けんで手を洗いましょう。 空気が乾燥すると、のどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器などで湿度を50~60%にしましょう。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 感染した人のおう吐物や便、それらがついた物には触れないこと。
	<p>き 気 を つ け る こ と</p> <ul style="list-style-type: none"> せきやくしゃみが出る時は、マスクをすること。 とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 便やおう吐物は、乾く前に素早く処理! そして、換気をしましょう。 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒しましょう。 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 ※処理する時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう。