

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和元年 11月27日

第13号 神石小学校

## インフルエンザ注意報発令

今月22日に県内に「インフルエンザ注意報」が発令されました。昨年より5週間程度早い流行だそうです。ノロウイルス（感染性胃腸炎）についても、県内で発生がみられています。神石小学校でも、朝の健康観察で、かぜ気味の人が増えてきました。正しい知識を身に付け、自分の健康管理を見直してみましょう。

### 「インフルエンザとノロウイルスのちがい」

|    | インフルエンザ   | ノロウイルス  |
|----|---|---|
| かん | <p>◆一番多い「飛沫感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感染した人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。</li> </ul>   | <p>◆ほとんど経口感染</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感染した人の便やおう吐物から手にうつったウイルスが口に入って感染します。</li> </ul>   |
| せん | <p>◆「接触感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ウイルスのついた手で、口や鼻をさわることによってうつることもあります。</li> </ul> <p>◆「空気感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>感染した人が調理した物からうつります。</li> <li>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。</li> </ul> |
|    |   | <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   |
|-----|--|--|
| しょう | <p>症</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。（高熱が出ないこともあります。）</li> </ul>   | <p>ノロウイルス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>吐き気、おう吐、下痢、腹痛。</li> </ul>   |
| じょう | <p>状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきが出ることもある。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>熱はあまり出ない場合がほとんど。</li> </ul>   |
| か   | <p>か</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>早めに病院で抗ウイルス薬をもらい、発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>抗ウイルス薬はありません。</li> <li>脱水症 状態を起こしたり、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。</li> <li>1～2日で症状はおさまりませんが、1週間ぐらいは便と一緒にウイルスが排出されることもあるので、注意が必要。</li> </ul>  |
| ま   | <p>ま</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠をとり、水分補給をする。</li> <li>熱が下がっても決まった日数は安静にする。</li> </ul>  |  |
| よ   | <p>予</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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るため、加湿器などで湿度を50～60%にしましょう。</li> <li>人ごみへの外出は控えましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前やトイレの後などには、必ず石けんで手を洗いましょう。</li> <li>食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。</li> <li>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。</li> </ul>  |
| ぼう  | <p>防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>せきやくしゃみが出る時は、マスクをすること。予防にもマスクは効果的。</li> <li>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。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>便やおう吐物は、乾く前に素早く処理！床などは、ペーパータオルなどを被せ、薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう。</li> <li>汚れた衣類は漂白剤（色落ち注意）か85℃以上の熱湯に2分以上浸して、別に洗濯することが大切です。スチームアイロンも効果があります。</li> <li>※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。</li> </ul> |

※共通して大切なことは「ていねいな手洗い」をはじめ、生活習慣を整えて「免疫力を高める」ことです！