

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年12月 4日

第15号 神石小学校

## 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？ 神石小学校では、朝の健康観察で、かぜの症状を訴える人が多くなりました。

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す。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よう。

	インフルエンザ	ノロウイルス
感 染	<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>
	<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です。</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> </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>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
症	<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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>吐き気、おう吐、下痢、腹痛。</li> </ul>
状	<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>
かか って しま った ら	<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> <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>	<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>
予	<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>
防	<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>

※共通して予防するために大切なことは「ていねいな手洗い」です！