

ほけんだより 特別号

水戸市立上大野小学校 平成28年12月12日(月)
 おうちの人といっしょに読みましょう。

対策は
大丈夫?

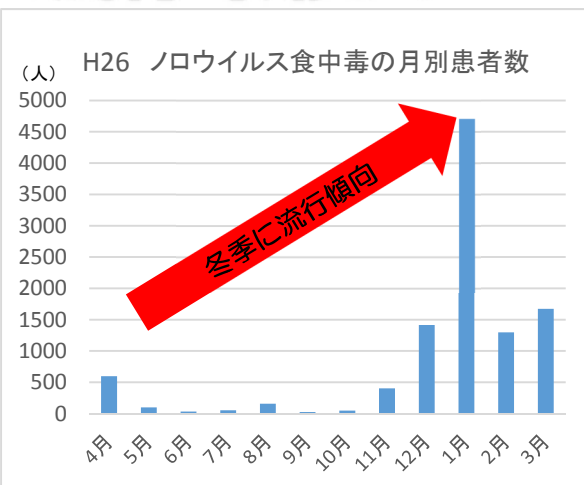
ノロウイルスの流行時期です!!

ノロウイルスとは?

ノロウイルスの大きさは約38ナノメートル
 (1ナノメートル=1ミリメートルの100万分の1)
 とても小さなウイルスです。感染力が非常に強く、
 たった10数個のウイルスが体内に入っただけで感
 染することがあります。

感染すると1~2日の潜伏期間を経て、発熱や腹
 痛、嘔吐、下痢などの症状が起こります。通常2~
 3日で治まりますが、脱水症状を引き起こすことも
 あり、症状が出たら、こまめに水分補給をするこ
 とが大切です。

インフルエンザウイルスの約1000倍の感染力
 があると言われてますが、有効なワクチンや薬は
 ありません。かからないことが一番ですね。



参照：厚生労働省 HP ノロウイルスに関する Q&A

感染力はインフル
 エンザウイルスの
 約1000倍!!!

ノロウイルスのここが怖い!!

感染力が強い



患者の便1gには、1億~
 1兆個ものノロウイルスが
 含まれていて、そのうちの
 10~100個のウイルスが体
 に入っただけで発症します。



環境に強い

床やドアノブについたウイ
 ルスはなかなか死にません。
 乾燥すると舞い上がり、それ
 を吸って感染することもあり
 ます。

熱に強い



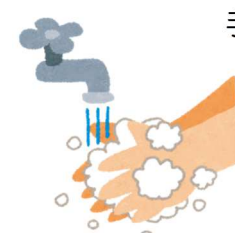
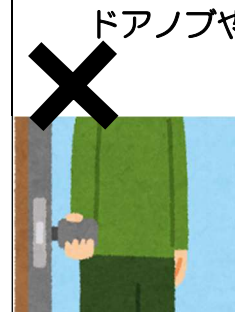




さっと火を通すだけでは死
 にません。食品の中心温度が
 85度以上になってから、1分
 以上加熱する必要があります。



消毒に強い

アルコールでは消毒できま
 せん。0.1%の次亜塩素酸ナ
 トリウム液での消毒が必要で
 す。(ハイター等の漂白剤です。)

ノロウイルスに かかってしまったら・・・ 人にうつさないために

すべきこと	してはいけないこと
手洗い  トイレの後や食事の前は石けんでしっかり手 を洗い、自分用の清潔なタオルでふきます。	ドアノブや蛇口に直接触らない  トイレの後に、ドアノブや 蛇口に直接触れると、ウイ ルスをつけてしまうことが あります。(ティッシュなど で覆った上から触れます。)
吐いたときはすぐに大人を呼ぶ  吐いたときには、大人を呼び 手当てしてもらいます。	調理したり、ほかの人の 食べ物に触れたりしない  ウイルスがついた手で食べ物に 触れると、その食べ物を食べた 人に移してしまいます。
水分と栄養を十分に摂る  脱水を起こさないために水分補給をします。 また、栄養をとり十分な休養が必要です。	共有のタオルで手をふかない  手についたウイルスがタオルを伝って、ほか の人にも移ってしまいます

感染性胃腸炎かな?と思ったら・・・

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒かもしれない
 と思ったら、早めにかかりつけの病院を受診しましょう。
 その際、マスクを着用したり、ハンカチを身に
 つけたり、他の人に移さないためのマナーを守れ
 るといいですね。



ノロウイルス感染予防のために **まずは手洗い!**
石けんをよく泡立てて最低15秒間!