

# ほけんだより



水戸市立石川中学校  
保健室 No. 10  
令和6年2月1日

空気がとても乾燥して寒い季節になりました。この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎の感染者が増加する時期です。基本的な感染症対策は継続して行いながら、3食バランスのよい食事をとること、適度な運動、十分な睡眠・休養をとることで免疫力を高めましょう。

## 2月の保健目標

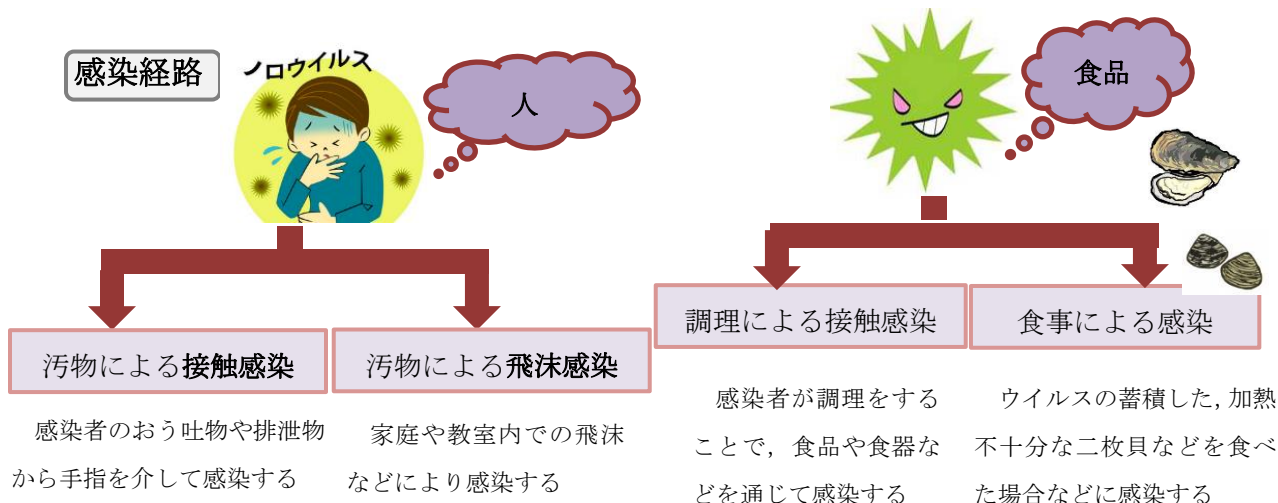
- 感染性胃腸炎を予防しよう
- かぜ・インフルエンザを予防しよう



## 感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意！！

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられています。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は点滴などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。以下のノロウイルスの感染経路、症状、対策などを参考にしてください。



## 特徴

アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力があります。ですからアルコール消毒では効果がありません。感染力が非常に強く、一度かかっても、何度も感染します。



## 症状

### <潜伏期間>

感染から発症まで24～48時間

### <主な症状>

突然現れる吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続いた後、治癒し、後遺症は残りません。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

(冬のおなかのかぜ)

**\*\* 症状がなくなっても通常では1週間程度、長い時には1か月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。1～2週間は、周囲への感染の広がりには注意しましょう！ \*\***



## 治療法

ノロウイルスに対する特効薬はありません。水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

※無理に下痢を止めるとウイルスが、腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがあります。

## 予防方法

最も重要で、効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」です。2度洗いが有効です。

\*特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。

## 汚物処理方法

○ 誰が感染者かわからないので、おう吐物や排泄物中には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。

○ 感染拡大を防止するために「すばやく」「適切に」塩素系消毒剤で処理するようにします。



★感染者のおう吐物や排泄物中にはノロウイルスが含まれますので、すみやかに処理しましょう。

・窓を開けて換気をします。

・使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。

・ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。

・拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で※1000ppmの塩素消毒液に浸します。

・終わったら、ていねいに石鹸で手を洗い、うがいをします。

★学校では、保健室の入り口右側に「おう吐物処理グッズ」が常備されています。

○ 嘔吐した衣類の洗濯は、二次感染の予防から、学校では行いません。そのままビニール袋に密封してお渡ししますので、ご家庭で適切に洗濯をお願いします。ご家庭で洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。85℃で1分間以上の熱水洗濯や塩素消毒液による消毒が有効です。高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

**\*\* 保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。 \*\***