

ほけんだより -1月号-



唐津西高校保健室 2020




令和2年を迎えました。みなさんにとって素敵な一年になりますように◎

寒い日が続いています。3年生は、いよいよセンター試験まであとわずかとなりました。2年生は修学旅行を控えています。寒さに負けないよう、体調管理をしてくださいね!!

インフルエンザ

- ★**原因**：インフルエンザウイルス ★**潜伏期間(感染してから症状が出現するまでの期間)**：1～2日
- ★**初期症状**：38度以上の発熱（年によっては、微熱であることも）・悪寒・頭痛等
- ★**症状**：(上記に加えて) 全身倦怠感・筋肉痛・関節痛等
- ★**感染経路**：飛沫感染（感染者のせきやくしゃみでウイルスを吸い込むことによる感染）と、接触感染（ウイルスが付着したドアノブ、電気のスイッチ等を触ることによって、手から口や鼻の粘膜を介して感染）
- ★**罹患時**：早めに医療機関を受診する。**発症後48時間以内に治療薬を内服することが重要。**
・治療薬「リレンザ」・「イナビル」など → **※罹患した場合は、処方分かるものの保管が必要。**
安静にし、十分な睡眠や休養をとる。水分を十分に補給する。
- ★**予防**：①規則正しい生活（バランス良い食事、十分な休養）で免疫力アップ  
②ワクチン接種 ③感染症予防の基本である「手洗い(裏面参照)・うがい」の徹底
④正しいマスク着用の徹底 ⑤教室の換気(授業後3分間) ⑥人混みや人が多く集まる場所を避ける

感染性胃腸炎

- ★感染性胃腸炎とは、一つの病気を表すのではなく、多種多様な病原体による病気のことです。冬季に集中して見られるものの多くの原因は、「ノロウイルス」「ロタウイルス」等です。今月号では、主な原因である「ノロウイルス」を取り上げます。
- ★**原因**：カキなどの二枚貝。その他、感染者の吐物や便の中にウイルス等が多く存在する。
ノロウイルスは、10～100個程度のウイルス量で感染する非常に感染力が強いウイルスである。
なぜ貝か？ →下水を調査すると、年間を通じてノロウイルスが検出される。これが河川を流れて海に流れ込む。二枚貝は大量の海水を吸い込み、エサと一緒にウイルスを体内に濃縮しているため。
- ★**潜伏期間**：1～2日
- ★**症状**：吐き気・嘔吐（突然噴水状に吐く）・下痢・腹痛・発熱（38℃程度）、**一般的に1～3日で回復。**
- ★**感染経路**：①汚染された二枚貝類を生や十分に加熱しない状態で食べると感染する。
②感染者の嘔吐物や便で汚染された人の手などを介して、人から人へ感染する。
※症状が良くなってからも、便の中には、ウイルスが30日間程排出されると言われている。
③嘔吐物の放置や、処理の仕方が不適切な場合、ウイルスが空気中を浮遊し、それを吸い込むことにより感染することがある。
④感染者が手にウイルスが付着した状態で、調理した食品を食べると感染する。
- ★**予防**：①**石鹸を用いた丁寧な手洗い(特にトイレ後や食事・調理前:裏面参照)**・うがい 
※ノロウイルスには、エタノールの手指消毒は全く効果がありません!!
②タオルの共用や飲食物の回し飲み食べをしない。
③特に、カキなどの二枚貝は、中心温度85度以上で1分間以上の加熱を行う。
④便や嘔吐物の処理をする時は、素手で触らず、ビニール手袋やマスク・エプロンを使用する。
⑤嘔吐物で汚染された床や洗面台等の消毒は、市販の塩素系消毒剤(ハイター)を薄めて**【水500mlに漂白剤ハイター10ml(キャップ2杯)】**使用する。