

12月



保健だより



H27. 12. 24
物部中学校
保健室 (No. 8)

いよいよ明日は2学期最終日です。そしてもうすぐ今年も終わります。今年1年はどんな年でしたか？振り返るといろいろなシーンが浮かんでくると思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感... どれもみなさんの栄養となって、次の年へと続いていきます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった1年でありますように！ そのためにはまず、冬休みの過ごし方に気をつけましょう。

インフルエンザに注意！！

同じシーズン中に複数回
感染することも！

主な症状

- ▼ 突然の高熱
 - ▼ 頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状
 - ▼ 喉の痛み・咳・鼻水など
- *合併症を伴い重症化することも
(肺炎・気管支炎・熱性けいれん・急性脳症など)

通常、高熱が数日持続し、
1週間程度で回復



ウイルスの感染力

- ▼ 発症の24時間前から感染する
- ▼ 感染力は発症時が最大
- ▼ 発熱期間→ウイルス排出多い
- ▼ 解熱→ウイルス排出少ない
- ▼ ウイルス排出は7日以内に収まる
(幼児や免疫力が低下した者では長期化する)

A型・B型・C型に分類されるが、大きな原因となるのはA型とB型

◎飛沫感染

咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んで感染する。

※インフルエンザウイルスは、
1回のくしゃみで200万個、
1回の咳で10万個も1~2m
飛び散ります！！



感染経路

◎接触感染

- ① 咳やくしゃみをし、押さえた手にウイルスが付着
- ② その手で触った場所にウイルスがつく
- ③ 別の人がそこを触り、ウイルスが手に付着
- ④ ウイルスがついた手で粘膜などを触り感染する



◎空気感染

インフルエンザウイルスが空気中にまっていることはないが、締め切った状態の空間ではインフルエンザウイルスが空気感染する可能性がある。

予防法(しっかり予防しましょう)

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



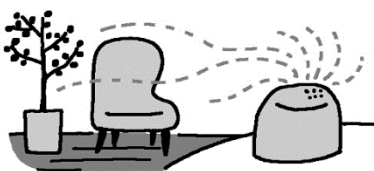
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



感染性胃腸炎にも注意！！

特徴

- ▼ 潜伏期間：24～48時間
- ▼ 症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（軽度）通常1～2日で治癒（数日以内）
- ▼ 予防ワクチン・有効な治療法はありません
- ▼ 注意点：脱水症状・不顕性感染

- 塩分を含んだ水・スポーツドリンクを摂取しましょう。
- 下痢止めは回復を遅らせることがあるので避けましょう。
- ノロウイルスはウイルスに感染しても病気を起こさない人の体内で増殖しています。

感染の仕方

◎人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物がちりやほこりとなり、それを吸い込む。

◎食中毒としての感染

- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・感染者が（手にウイルスを付着させたまま）調理等をして汚染された食品を食べる。

しっかり感染対策をしましょう

～きちんと手洗いでできていますか？～

予防には、まず手洗いをきちんとすることが大切です。ノロウイルスは感染してから、下痢が止まった後も2週間くらいは便の中にウイルスが排泄されます。トイレの後や食事の前は特に気をつけましょう。

1 手のひらで石けんを泡立てます。 	2 手のこうも、こすって洗います。 	3 指を一本ずついねいに洗います。 	4 両手をもむようにして指の間を洗います。 
5 爪を手にこすりつけるように洗います。 	6 手首を片方ずつ洗います。 	7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。 	8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。 



物部中学校ホームページに12/10に行われた学校保健委員会の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。

