

# ほけんだより



12月号

川口市立芝西中学校 保健室 令和2年12月2日発行

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、季節はすっかり「冬」ですね。2学期も残りわずかです。かぜや感染症に注意して、元気に2学期を終えましょう！

## 感染性胃腸炎（ノロウイルス）が出始めています。

今年も感染性胃腸炎の流行る時期です。ノロウイルスを予防するには、うがい・手洗いが大変重要です。トイレの後や食事の準備前・食べる前などは、特に意識して必ずうがい・手洗いを行ってください。

### 〔感染性胃腸炎について〕

- ・ウイルスに感染した人の糞便やおう吐物が、手指や食品などについて人の口から入り感染します。
- ・ウイルスが少量でも（10～100個程度）、人に感染することがあります。（便やおう吐物には、1g中に100万～10億個ものウイルスが含まれます！）
- ・個人差があり、感染した人に必ず症状が出るわけではありません。



### 〔症状〕

- ・感染して1～2日後に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状
- ・一般的に症状は軽いことが多く、ほとんどの場合2～3日で回復します。
- ・初期症状は、風邪と間違えやすいので注意が必要です。
- ・患者の便には、下痢等の症状がなくなっても、通常1週間程度ウイルスが排泄されると言われています。（長いときは1ヶ月程度排泄が続くことがあります。）

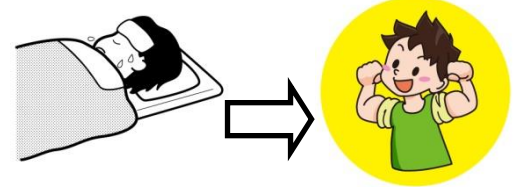
### ※おう吐物の処理する時の注意

- ・処理を拭き取った雑巾等はビニール袋に入れ、消毒液を十分にふきかけ密封し、処分する。
- ・消毒液で、嘔吐物のあった場所を中心に広めに消毒をする。
- ・処理する人は防御のため、手袋・マスクを着用する。
- ・処理後は、しっかりと石けんで手を洗う。うがいもする。（二次感染防止！！）
- ・おう吐があった場合は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系消毒剤）による消毒が必要。（アルコール消毒液ではノロウイルスは死滅しない。）
- ・衣服を嘔吐物で汚してしまった場合は、バケツ等を使って1度水洗いをする。（その水は水洗トイレに流し、その後バケツも消毒する。）水洗いをした後、薄めたハイターで消毒をする。



医療機関を受診し、感染性胃腸炎の診断が出た場合は、医師より登校の許可が出るまで出席停止となります。学校に連絡をお願いいたします。(医師による登校許可証の提出の必要はありません。)

無理をして登校すると、また症状がぶり返すことがあります。症状がなくなっても、1～2日は安静にして様子を見てから登校しましょう。



☆ 新年を START ☆ 元気に ☆ する ☆ ためには ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

<p>生活リズム 崩さずに！ 早寝・早起き 3度の食事！</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しあつども運動 Walking! スタスタスタ キュー</p>	<p>なぜ・インフルエンザ予防 手洗い うがいを 換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療 治しておけばよかった... by 受験生</p>

治療は済みましたか？

**提出日 1月12日(火)**

\* 1学期や2学期に行われた **眼科検診・耳鼻科検診・歯科健診** の受診をまだしていない生徒は、早急に受診し、3学期が始まったら受診報告の紙を提出してください。



全国的に、新型コロナウイルス感染症の陽性者が増えてきました。必ず、毎朝の検温をしてから登校してください。また、同居者に発熱等体調不良の方がいる場合には、登校を控えるようご協力をお願いします。