

ほけんだより 2月

令和6年1月31日
台東区立忍岡中学校
校長 金榮 晃
養護教諭 大野 愛

年明けからインフルエンザが再び流行しています。A型が多いのですが、B型も出ています。また、感染性胃腸炎も流行しています。それぞれの感染経路や予防方法は違いますが、体調が悪いときは、無理をせず、自宅で休養し、医療機関を受診して適切な対応をしましょう。

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？

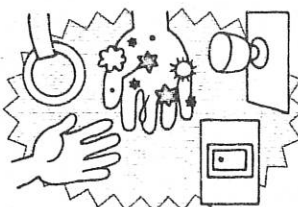


飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。



感染したかな？と思ったら

1. 具合が悪ければ早めに医療機関を受診して下さい。
2. 学校保健安全法では、発症してから5日が経ち、かつ熱が下がった後2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで、学校等への出席停止が設けられています。
3. 十分に水分補給し、安静にして休養をとって下さい。
4. 咳やくしゃみがある場合は、周りの人にうつさないよう不織布製マスクを着用するなど咳エチケットに努めましょう。

警戒を！！

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎

基礎知識

症状 主に吐き気、嘔吐、下痢。腹痛、頭痛、発熱を伴うこともあります。

感染経路 感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、感染者がウイルスがついた手で調理・配膳をした食品を食べる、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

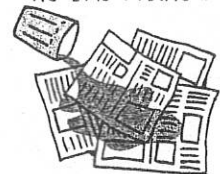
感染後 特効薬は開発されていません。安静にして少しずつ水分や消化のよい食事をとります。症状は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。

予防方法 ワクチンがないため、予防には口からウイルスを入れないことが肝心。『手洗い』と『嘔吐物などの処理』がポイントです。



嘔吐物などの処理方法

- 1 エプロンと使い捨ての手袋・マスクをつける。
- 2 大きめの紙や新聞紙で嘔吐物全体をおおう。
- 3 ②の上から、消毒用の液剤をひたす。



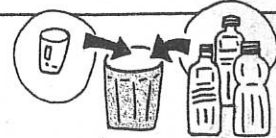
- 4 嘔吐物の汚れを紙ごと静かに包み取る。
- 5 液剤をひたしたぞうきんであとをふき取り、最後に水ぶきする。
- 6 包み取った紙、ぞうきん、手袋などはすべてビニール袋にまとめて入れ、密閉して捨てる。



消毒用液剤の作り方

市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を0.1%に薄めたものを使います。

例



さまざまな濃度の次亜塩素酸ナトリウムが市販されています。キャップの容量も各製品で異なりますので、しっかり確認してから作りましょう。

濃度約6%の製品は60倍に→20mlのキャップ5杯分を6ℓの水に入れる