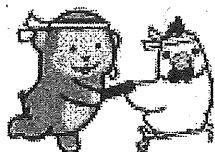


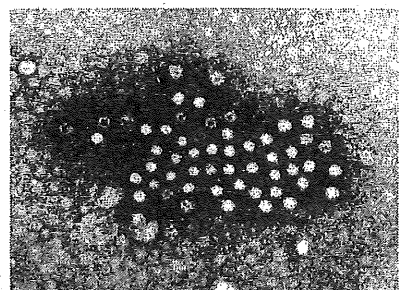
ほけんだより



2017. 1. 10
明石市立魚住中学校
保健室

新しい年がスタートしました。みなさんはどんな1年にしたいですか？目標をもとに計画を立て、一步一步確実に進んでいきたいですね。1月5日の「小寒」から2月4日の「立春」まで約一ヶ月続く、一年の中で最も厳しい時期のこと寒中といえます。感染症の流行もピークを迎えます。体調管理にいっそう気をつけましょう。

今年もノロウイルス感染症・食中毒にご注意を！！



※この写真は、ノロウイルス電子顕微鏡写真です。

ノロウイルスとは？

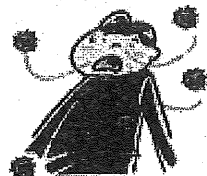
ノロウイルスは電子顕微鏡で見なければ判らないほど小さなウイルスですが、10～100個が口に入ると感染し、感染力が非常に強いのが特徴です。感染して1～2日で発症します。

主な症状は嘔吐や下痢、腹痛で、1～3日で回復する場合がありますが、ひどい嘔吐や下痢が続いた場合、脱水症状にならないように水分を十分にとりましょう。

ノロウイルスのここが怖い！！

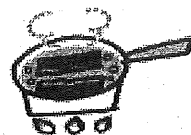
①感染力が強い

患者の便1gには1億～1兆個ものノロウイルスが含まれていて、そのうちの10～100個のウイルスが体に入っただけで発症します。



②熱に強い

さっと火を通すだけでは死にません。食品の中心温度が85度以上になってから1分以上加熱する必要があります。



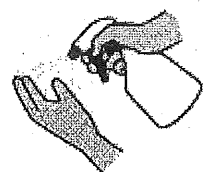
③環境に強い

床やドアノブについたウイルスはなかなか死にません。乾燥すると舞い上がり、それを吸って感染することもあります。

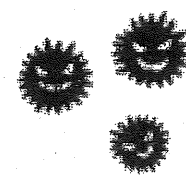


④消毒に強い

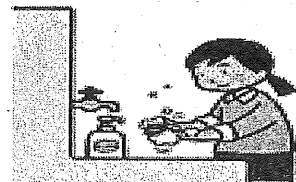
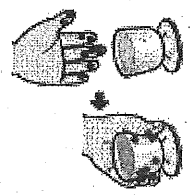
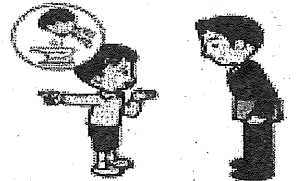
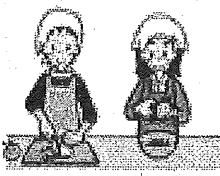
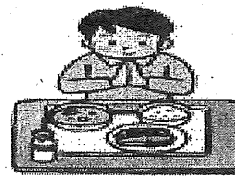
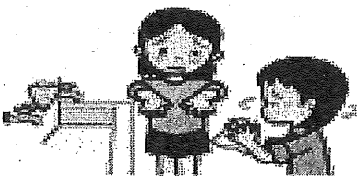
アルコールでは消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。



ノロウイルスにかかってしまったら・・・



人にうつさないために

するべきこと	してはいけないこと
手洗い  トイレの後や食事の前は石けんでしっかり手を洗い、自分用の清潔なタオルでふきましょう。	ドアノブや蛇口を直接触らない  トイレの後に、ドアノブや蛇口に直接触れると、ウイルスをつけてしまうことがあります。
吐いた時は先生に言う  体調が悪くなって吐いてしまった場合は、すぐに先生に言いましょう。先生がきちんと片づけてくれます。また、体調不良の場合は早めに先生に伝え、無理をしないようにしましょう。	他の人の食べ物に触れたりしない ウイルスがついた手で食べ物に触れると、その食べ物を食べた人に移してしまいます。  吐いて汚れた食器は、先生がすぐにナイロン袋に入れますので、触れないようにしましょう。
水分と栄養素を十分に摂る  脱水を起こさないために水分補給をします。また、栄養をとり十分な休養が必要です。	タオルやハンカチの貸し借りはしない  手についたウイルスが手を伝って、ほかの人に移してしまいます。

ノロウイルス感染症かな？と思ったら・・・

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒かもしれないと思ったら、早めにかかりつけの病院を受診しましょう。その際、マスクを着用したり、ハンカチを身につけたり他の人に移さないためのマナーを守れるといいですね。

