



12月になり一段と寒さが増す季節になりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、感染症の原因となるウイルスや細菌の活動が活発になります。かぜやインフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症が流行します。手洗い・うがい・マスクの着用などで予防をしっかりと行いましょう。



インフルエンザに注意!!

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザウイルスは、体内に侵入し20分ほどで増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。次のような症状が現れたら、医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にはあっても3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

“かぜ”と“インフルエンザ”の違い

かぜ

のどの痛み
鼻水
くしゃみ
せき
微熱(37℃以上)

インフルエンザ

突然の発熱
(38℃以上)
関節痛
筋肉痛
頭痛
起きていられない
ほど体がだるい



ふつうのかぜと
インフルエンザは
違います!

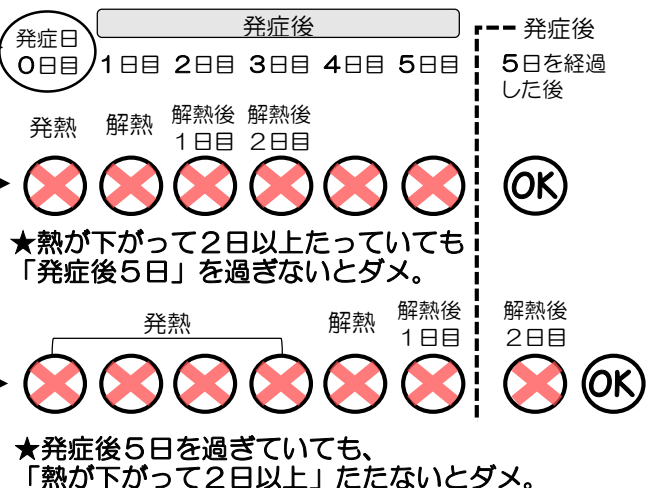


受診した日
ではなく、
症状が出始
めた日

発症後1日目に
熱が下がった



発症後4日目に
熱が下がった



おう吐物の処理の仕方

冬場にはかぜ・インフルエンザだけではなく、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も注意が必要です。家庭内感染を防ぐために、嘔吐物の処理は正しくしっかりと行いましょう。

- 1 処理前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。
- 2 嘔吐物をペーパータオルなどで、きれいに拭き取る。
- 3 拭き取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって捨てる。
- 4 ふき取ったあとを消毒液で拭く(できるだけ広範囲を)。
- 5 使った手袋なども③と同様に捨てて。
- 6 すべての作業が終わったら、石けんをつけて、手をしっかり洗う。

●消毒液の作り方●



500ml の空のペットボトルに半分かくらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500mlにし、フタをしてからよく混ぜる。

保健委員会だより

12月

感染性胃腸炎警報発令!!

感染性胃腸炎に関して、県内で発生しているという報告がありました。かぜで欠席をした人の中に、いわゆる「ノロウイルス」と診断された人がいたそうです。感染性胃腸炎は、おう吐・下痢、腹痛、発熱などともつらい症状が出る感染症です。ウイルス性の感染性胃腸炎は予防接種がなく、すぐに治る薬があるわけでもないなので、予防が大切です。

☆感染性胃腸炎を防ぐポイント

- ・うがい・手洗いをこまめに行う
- ・食事前、トイレのあとは手洗いをしっかり行う
- ・加熱が必要な食品は十分加熱する
- ・胃腸のかぜの人の吐いたものなどを片付けたときには、十分手洗い消毒を行う

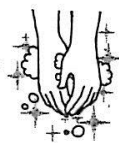
対抗策①.....咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。



対抗策②.....手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。



対抗策③.....マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。



保健委員会だより担当 3-2 藤田友寿