

げんき

ほけんだより No.9



平成29年12月20日

かいづしりっしづしょうがっこう
海津市立石津小学校



12月も終わりに近づき、いよいよ冬休みです。これからは、クリスマスにお正月・・・楽しいことがいっぱいです。しかし、同時にかぜの季節でもあります。海津市でもインフルエンザにかかったという人が出てきています。

そろそろ流行の波がやってくる頃です。

石津小では元気な子が多く、大変うれしい限りですが、このところ胃腸かぜの症状で保健室を訪れたり、欠席したりする子が増えてきました。

そこで、今回は「**感染性胃腸炎**」についての特集です！

症状は？

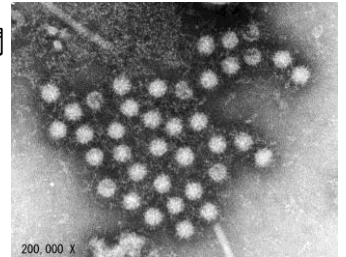
突然吐くことで始まり、何度もくりかえすこともあります。また、下痢を伴うことも多く、熱が出たり、鼻水などの風邪の症状が出たりすることもあります。



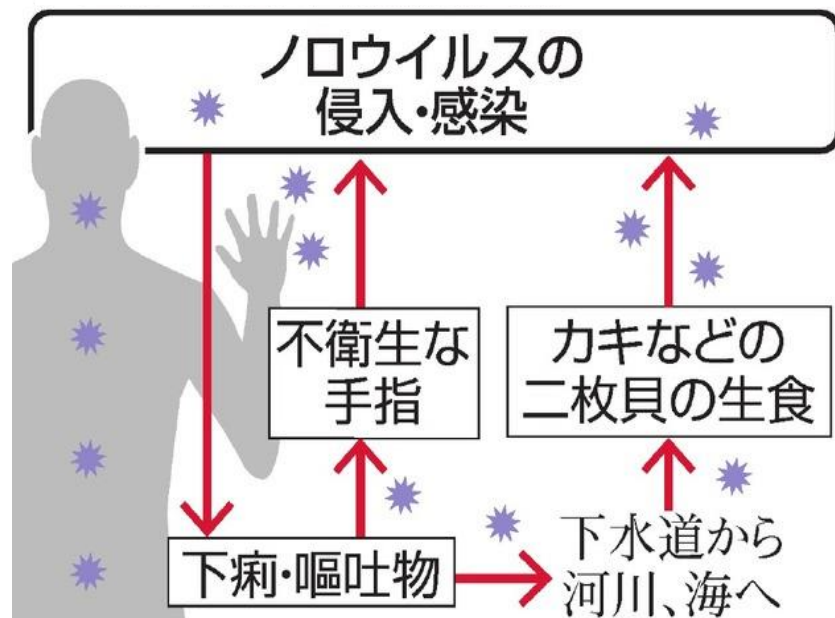
原因は？

腸の細菌感染、ウイルス感染などがありますが、寒い冬の季節は特にロタウイルスやノロウイルスによる感染が多くなるようです。

潜伏期間は1日～2日ですが、感染リスクが高いのは発症期間と回復期間です。1～2週間は感染力が高いとされています。



1口の感染経路は？



★食物からの感染（食中毒）

★感染者の飛まつ感染

★汚染されたものを触った手から口に・・・（接触感染）

★感染者の吐物や便を処理する際に、空中を舞う粒子を吸った空気感染

おうとげり 嘔吐・下痢のときはどうするの？



<① 水分補給>

嘔吐と下痢で水分が失われるため、脱水症状を起こしてしまいます。

こまめに水分補給しましょう。ただ、吐き気のあるときは飲んでもすぐにまた吐いてしまいます。治まっているときにお茶・白湯・スポーツドリンクなどを少しずつ飲むのがよいでしょう。

<② 食事>

おかゆ・うどんなどおなかに負担のかからないものから徐々に・・・油を使った物・乳製品（ヨーグルト、牛乳）・卵製品（プリン、カステラ）等はさげましょう。



<③ 手洗い・うがいで予防！>

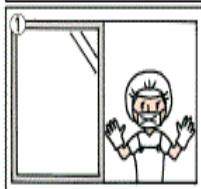
ウイルスなど、感染力の強いものは大人や兄弟にも感染します。まずは手洗い・うがいから・・・

自分で自分の体を守ることが大切！できることからやってみましょう！

ウイルスに感染した人の吐物や便には、とてもたくさんのウイルスが存在します。吐物には1万～10万個/g・便には約10億個/gもの数があるとされています。また、ノロウイルスは100個以下の少ない数でも感染症状を起こすため、吐物の処理は大変重要になってきます。

『おう吐物の処理方法』

感染者を増やさないために、おう吐物処理者も、周りの人も感染しないようにしましょう。

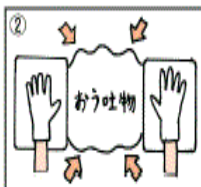


① 窓を開けて換気をよくし、手袋・マスクを着用する。

〔感染拡大防止のため〕



④ 汚物の入った袋と使い捨て手袋をビニル袋に入れて口を縛り廃棄する。



② 使い捨ての布やペーパータオルで中心部へかき集めるようにしておう吐物を拭き取り、ビニル袋に入れ口を縛る。



⑤ 終了後は、必ず手を洗います。

2度洗いが有効です。



③ **1000ppm 消毒液**を浸したタオルで10分間覆い（ノロウイルスを失活させる。）、その後、水拭きする。畳、カーペット等消毒液を使用出来ない場合は、熱湯・スチームアイロンをかけることも有効です。〔85～90℃90秒間以上加熱〕

1000ppm 消毒液:500mLのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウム（6%）をペットボトルのキャップ2杯入れ、水を加えて500mLとする。（次亜塩素酸ナトリウムの使用に当たっては表示されている「使用上の注意」を確認しましょう。）



次亜塩素酸ナトリウムは、市販の台所用塩素系漂白剤（キッチンハイター等）でオッケーです。