

ほけんだより ノロウイルス インフルエンザ号

平成27年11月30日 名和小学校 保健室

1. ノロウイルスに注意!

食中毒といえば、夏のものと思われがちですが、例年、11月下旬頃から患者数が増加し始め、12月中旬頃にピークを迎えます。ノロウイルスによる食中毒・感染性胃腸炎に注意が必要です。ノロウイルスは感染した人の腸内で増え、1～2日して、下痢やおう吐・腹痛・頭痛・発熱などの症状があらわれますが、通常3日くらいで回復します。ただ、便の中には、1週間程度ウイルスが排出され続けます。

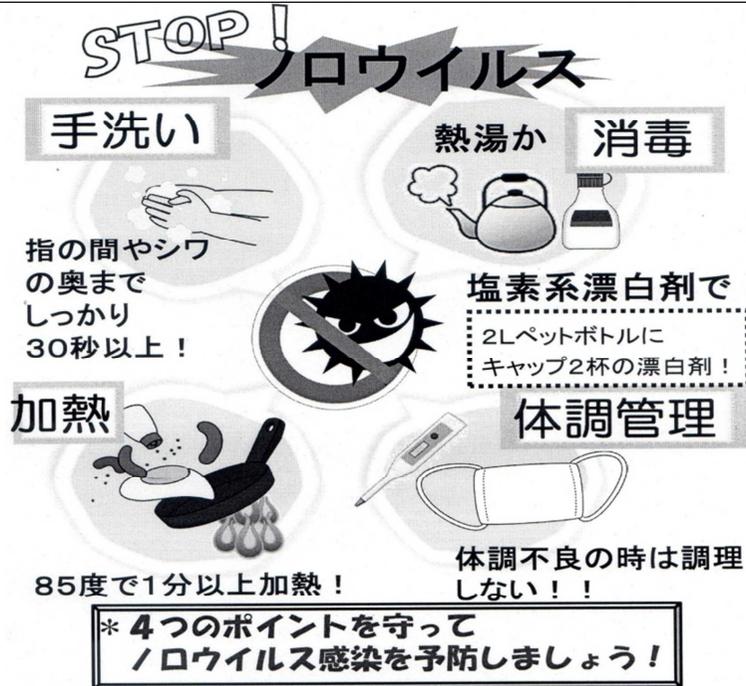
ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内にはいる経口感染とおう吐物や便からの飛沫感染です。感染力が強いため家族に感染者がでると、次々に感染するケースがあります。(乳幼児→児童→生徒→保護者方の順に) 食事の前・トイレの後は必ず石けんで手洗いして予防しましょう。おう吐物や便の処理は、マスクをしてビニール手袋をするなど、処理による感染も防ぎましょう。

* 出席停止になります、必ず学校に連絡をしてください。

名和小の11月30日(月)の欠席は、全校で29人中、インフルエンザA1人・感染性胃腸炎1人・熱を含むかぜ等の症状10人・その他17人です。感染性胃腸炎(ノロウイルスによる)場合は、朝登校するときは元気だったのが、夜中急に腹痛をとれないもどします。

いざと言うときに役立つように、尼崎市教育委員会からのリーフレット「STOP!ノロウイルス」をよく読んでください。

また、インフルエンザの場合も急な悪寒と頭痛を伴い高熱が出ます。下記の「インフルエンザの流行期に備えて」をよく読んでください。学校(保健室)からの緊急連絡が受けられるよう、職場・携帯電話等の変更は必ず学校にお知らせください。



STOP! ノロウイルス

- 手洗い**
指の間やシワの奥までしっかり30秒以上!
- 熱湯か消毒**
塩素系漂白剤で!
2Lペットボトルにキャップ2杯の漂白剤!
- 加熱**
85度で1分以上加熱!
- 体調管理**
体調不良の時は調理しない!!

*** 4つのポイントを守ってノロウイルス感染を予防しましょう!**

非常時の対応は?

嘔吐物・便器・ドアノブなどは徹底的に消毒しましょう!

①嘔吐処理の注意点

- 処理時は人を嘔吐物から遠ざける。
- 飛び散っている事を想定して、広範囲をふき取り・消毒する。
- 処理後の手袋やエプロンなどは汚染されているので、触らずに外し速やかに廃棄する。
- 処理後、作業者はしっかり手洗いを行い、服も速やかに洗濯する。

②嘔吐物処理時の服装

キャップ、マスク、エプロン、手袋 (全て使い捨てのもの)

③消毒液の作り方 (市販の塩素系漂白剤を薄めて使用します)

嘔吐物処理は・・・
2Lペットボトルにキャップ8杯

器具・機材の消毒は・・・
2Lペットボトルにキャップ2杯

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液)は製品の説明書きをよく読んでご使用ください。

2. インフルエンザ流行期に備えて!



フィル フィル → **★悪寒 頭痛** → **急に!** → 受診 → 安静

★40度前後の高熱がでる

★つづいて・・・

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み

★予防は?

手洗い・うがいの習慣化・睡眠・栄養・部屋の換気と温度及び湿度調節。(部屋の湿度は約30%、加湿をして約40~50%がのど・鼻にベスト!) 外出時のマスクでウイルスの侵入を防ぎ、のど・鼻を乾燥から守る。そして・・・**インフルエンザの予防接種を多くの人がうけることです。**

★インフルエンザの予防接種を受けましょう!

予防接種を受けたら絶対に罹らないというわけではありませんが、その年の流行を予測してワクチンが製造されます。本年度は3価ワクチンから4価ワクチンになり(A型2株+B型2株)B型1種類が追加され、4種類のウイルス株に有効とされています。効果は約6ヶ月間持続しますが、接種してから抗体できるまでに個人差はありますが、約1~3週間必要です。遅くとも12月初旬に、2回目の接種が済むように予定しましょう!

★インフルエンザウイルスとおもな症状

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、その年によって流行する型が違います。感染力が強いため、毎年12~3月にかけて集団流行し、学級閉鎖になることもあります。昨年、名和小では全校で113人が罹患しましたが、ほとんどがA型でした。急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

症状は3~5日で軽減し、せきなども1週間程度で治まりますが、早めの受診と安静が肝心です。

★インフルエンザの出席停止期間★

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。連絡いただいたときに、発症日と型、出席停止期間の日程確認等を必ずさせていただきますのでご協力ください。蔓延防止のためにも、よろしくお祈りします。詳しくは、「インフルエンザの出席停止期間について」のお知らせ 27年度保存版を参考にしてください。