

HAPPY CHILDREN



2015年 12月号 ノロウイルスシリーズ その1
尼崎市立大庄北中学校 保健室
ようごきょうゆ うしだ
養護教諭 丑田 幸子

感染性胃腸炎対策を知っておこう

学校でも徐々に、腹痛・吐き気・下痢といった感染性胃腸炎を疑うような症状の生徒が増えてきました。冬のこの時期、感染性胃腸炎の原因になるウイルスは主にノロウイルスです。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、寒くなる10月頃から発生し、11月から1月頃がピークとなります。

今年は特に、新型のノロウイルスが話題となっています。この新しいウイルスは、多くの人々がまだ免疫を持っていません。そのため、今年はこの新型ノロウイルスが大流行する可能性があり、特に注意が必要です。

ノロウイルスは非常に感染力が強く、学校での集団感染や家族間で感染が広がる危険性が高いウイルスです。家族全員がトイレに駆け込み、下痢・おう吐し、誰もが看病、家事や食事の準備もできない…。そんな状況は絶対に避けたいものです。ノロウイルスの特徴・症状を・感染予防対策を知り、家族の健康を守りましょう。



ノロウイルスの症状...突然のおう吐が特徴

感染してから発症するまでの潜伏期間は24時間から48時間です。

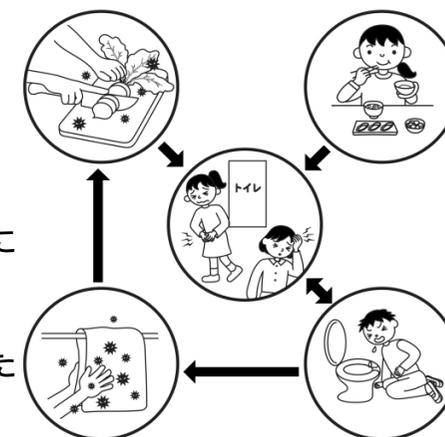
突然、強い吐き気を感じるのが特徴です。トイレに間に合わず教室や廊下などにおう吐してしまうことがあります。下痢、腹痛などの症状があらわれ、発熱は軽度です。(37 から 38) 症状は1~3日で回復しますが、下痢・おう吐により脱水症状をおこすことがあります。感染力が非常に強く、家族内感染をおこしやすく、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児がいる家庭は特に注意してください。

- ・ノロウイルスを疑うような症状があれば必ず病院に行きましょう。
- ・ノロウイルス感染症は場合によっては出席停止になります。学校に必ず連絡をしてください。

どうやって感染する？ ノロウイルス3つの感染経路

食中毒

- ・ウイルスに汚染された食品（カキなどの2枚貝に含まれていることがあります）を、生または十分に加熱せず食べた場合
- ・ノロウイルスに感染した人が調理し、手指を介して食品や水を汚染し、その汚染された食品を食べた場合。



接触感染

- ・感染した人の便やおう吐物に触れて、手や指を介してウイルスが口から入った場合。
- ・感染した人が、ウイルスが付着した手でドアノブなどを触り、ドアノブを汚染させる。その汚染されたドアノブを触った人が、その手で口を触った場合。

飛沫感染・塵埃（チリ・ほこり）感染

- ・感染者の下痢便やおう吐物が飛び散った小さな水滴が、口に入ってしまった場合。
- ・感染者のおう吐物の処理が不十分なため、床に残ったおう吐物が乾燥してチリやほこりとなって空気中をたどって口に入ってしまった場合。

感染予防対策



- 1、手洗い30秒
食事の前、トイレの後、帰宅後に石けんで30秒以上手洗いをしましょう。
- 2、ウイルスを家に持ち込まない
帰宅後、すぐにお風呂へ直行。体や衣類に付いたウイルスを部屋に持ち込まないようにしましょう。食後だらだらと「お風呂に入ろうか、でもめんどくさいなあ」と悩む時間は意外と無駄なもの。帰宅後、さっとお風呂に入れば感染予防対策と時間の有効利用で一石二鳥。
- 3、感染した人の便や嘔吐物に直接触れないようにしましょう。
使い捨ての手袋やキッチンペーパーなどを使って処理しましょう。
- 4、調理をするときは、よく加熱（85℃、1分間以上）しましょう。

次回は「おう吐物処理方法について」お知らせします