

ほけんだより1月

草加西高 保健室 H30.1

ノロウイルスによる感染性胃腸炎



- ≪ 症状 ≫ … 潜伏期間は、12時間～3日間程度
腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱（38℃以下のことが多い）
- ≪ 治療 ≫ … 特効薬はありません。点滴など脱水に対する治療が中心で、自然に回復するのを待ちます。家庭では、スポーツドリンクなどで十分な水分をとり、脱水を防ぐことが大切です。

≪ ノロウイルスが厄介な理由と予防 ≫

1. 感染力がかなり強い。
少しのウイルスで感染成立。
2. 感染しても無症状の人（不顕性感染）の便にもウイルスが存在。
3. 治った後、1～2週間も便にウイルスが存在。
予防⇒ トイレの後、食事の前、帰宅時には手をよく洗いましょう。
石けんでよく洗い、流水で念入りに洗い流すことで、ウイルスを殺すことはできなくても取り除くことは可能です。
4. アルコール系消毒剤が効かない。
予防⇒ 嘔吐物や便などを塩素系消毒剤で消毒する。
使い捨ての手袋・マスクを使用しよう。拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）にひたした使い捨ての雑巾で拭き取ります。使った物を捨てる時はビニール袋に入れて消毒剤を掛けてから捨てます。
5. 乾燥すると空気中をウイルスが漂い、口に入って感染する。
予防⇒ 吐いた物や下痢の始末は乾く前に速やかに。もし、誰かが吐いたらすぐに、先生に連絡を。

そして教室の窓を開け換気しよう！



スポーツ振興センターの手続き、忘れてませんか？

学校でのケガ（登下校中含む）で医療費が1500円以上かかった人に支給されます。2年経過すると時効になり、支給されません。手続きしていない人は保健室まで！！



インフルエンザにかかったら…

普通のカゼじゃ、なさそう。



もしかして？

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。

早く受診する	しっかり休む	しっかり飲む	マスクをする
抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。	インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。	お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもおいしいので飲むものを。	他の人に広げないように。自分の回復も早まります。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、

学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合						※まだ発症後5日を経過していないため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合								
出席停止期間	→							