



ほけんだより12月

2017年12月
沼津中央高校
保健室発行

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略!

インフルエンザ

一番多い飛沫感染

感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる「**接触感染**」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「**空気感染**」することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1~2日間短縮されます。早めに病院へ。



あとは、**安静・睡眠・水分補給**。

- ①食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- ②空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50~60%に。
- ③人混みへの外出はなるべくやめましょう。

- ①せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ②とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



感 染

症 状

かかってしまったら

予 防

気をつけること

ノロウイルス (感染性胃腸炎)

ほとんど経口感染

- ・感染者の便や吐しゃ物からうつったウイルスが、口から入って感染します。
- ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものからうつります。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力!



おう吐、下痢、腹痛。熱はありません。



- 抗ウイルス薬はありません。
- ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
- ・1~2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう

- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
- ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



- ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理!そして換気。
- ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

