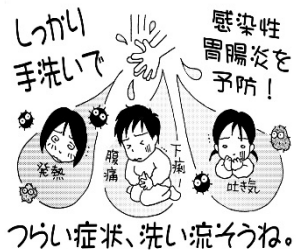


# ほけんだより 12月

大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行  
第9号 2014年12月 5日(金)



寒くなってきました。気温の低下に加えて、勉強で深夜まで起きている人も多いからでしょうか、風邪を引いている人が多くなっています。「うつらない」「うつさない」ように、感染予防対策を日頃以上に心がけて下さいね。特にAT終わりの週末は、部活や塾以外は家で静かに過ごしましょう。カラオケやショッピング(特に修学旅行準備の2年生諸君!)などに出かけると、疲れた体に感染症をもらってきてしまう可能性大です!それが来週感染拡大となれば、3年生の受験にも、2年生の修学旅行にも、1年生の生活にも大打撃です!!!十分注意して過ごして下さいね。

## 感染症情報

感染性胃腸炎が大流行中で別府地区では「定点当たり35, 8」と急増しています。本校ではまだ、インフルエンザは出ていませんが、別府地区で「定点当たり2」を超えたので、兄弟等を通じて入ってくるのも時間の問題です。現在各学年ともに風邪が流行しており、感染性胃腸炎も増加中。特にノロウイルスは感染力が非常に強いので、下痢や強い吐き気、嘔吐、発熱などがある場合は、受診し自宅で療養するようにしてください。

「感染性胃腸炎」と診断されれば医師の指示(状態次第です)により出席停止扱いとなります。「インフルエンザ」も出席停止です。疑わしい場合は、受診して検査を受けましょう。出席停止期間は、インフルエンザは『発熱の翌日から5日を経過し、かつ、熱が下がった翌日から2日を経過するまで』感染性胃腸炎は『医師により伝染の恐れがないと認められるまで』となっています。出席停止届の提出が必要となります。本校様式がありますので担任へ確認して下さい。インフルは保護者が記入し検査結果や薬名でインフルと分かる書類を添付。それ以外は医師による証明としています。

インフルエンザ《大分県》(47週)1,4 ⇒(48週)1,7 《別府》(47週)0,9 ⇒(48週)2,3  
感染性胃腸炎 《大分県》(47週)19,6 ⇒(48週)19,3 《別府》(47週)19,5 ⇒(48週)35,8  
\* 感染性胃腸炎は、今年1月に定点43の大流行でしたが、これに迫る勢い! 要注意です。

## 注意! 別府地区で感染性胃腸炎の警報が発令されました!

現在、感染性胃腸炎が大流行中! ウイルスは、主に「手」を介して人から人へ感染するため、家庭内や学校など飲食をともにする場では感染の機会が増えます。ドアノブや蛇口をはじめ接触したのから間接的に人から人へ移り、手を水で洗っただけでは簡単に除去できません。完全な感染防止、ウィルス除去は難しいのが現状です。しかし、できるだけついたウィルスを除去することで、発症を防ぐことは可能です。予防にはまず丁寧な手洗いが大事。自分はきれいに洗えているか、もう一度確認しておきましょう。

また、何より大事なのは、感染者の行動です。胃腸症状がある人は特に手洗いを念入りにして、人に移さないように心がけましょう。

### 手を洗うときのポイントは?

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などがはやる季節になりました。これらを予防するために欠かせないのが、ひごろからの「手洗い」です。手を洗うときは、次のような点に気を付けると、より効果的です。

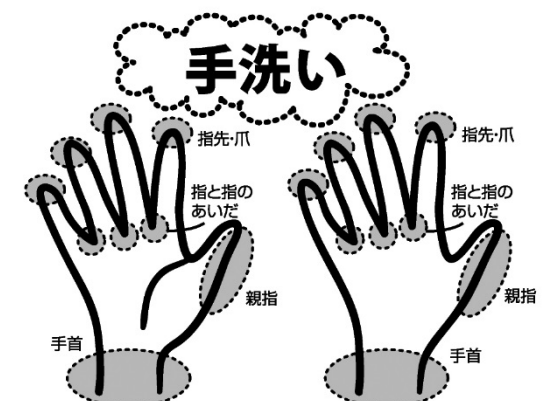
#### 〈手洗いのポイント〉

- ・石けんをつけて、しっかりとあわだて、30秒くらいかけて洗う。
- ・指先、つめの間、親指、指の間、手の甲、手首などは洗い忘れが多いので、とくに注意する。
- ・洗った後は、せいけつなタオルやハンカチ、ペーパータオルなどで水分をよくふきとる。



\* ウィルスは、石けんで死滅しません。手についた汚れと共に、浮かせて洗い流すのです。石けんをよく泡立てて洗い残しがないように丁寧に洗い、流水でしっかり洗い流しましょう。

\* ハンカチを毎日持ってきましょう。トイレトペーパーで手を拭くのは禁止です。鼻をかむのもやめましょう。ティッシュを持ってきて下さい。鼻水のひどい人はBOX ティッシュを袋に入れて机の横に掛ける等の工夫をしましょう。



洗い残しの多い場所を念入りに!

### \* 感染性胃腸炎にかかったら

下痢や嘔吐がある時は、感染力が高い状態。便や吐物の中には大量のウィルスが含まれています。下痢や嘔吐がある場合は特に丁寧な手洗いをしましょう。排便や嘔吐後は便器や周囲の床にもウィルスがついていますので、塩素消毒が有効です。アルコールは効果なしです。