

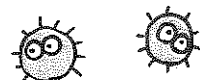
ほけんだより

H29.12.15

[作成] 3-1 藤岡 沙奈


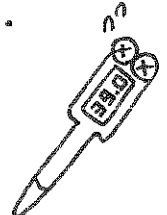


3-3 佐藤 翔吾

冬に多い感染症!



3-2 橋岡 紫杏

3-4 佐藤 史弥

	感染性胃腸炎	*インフルエンザ*
感染経路	ほとんどが経口感染。 ウイルスがついた物に触れることにより、手につき、そのウイルスが口から入って感染する。 カキなどの二枚貝や十分に加熱されていないものを食べてうつることも。	一番多いのは飛沫感染。 感染者の咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが口や鼻から入って感染する。 ウイルスがついた物をさわった手で、口や鼻をさわることで感染する接触感染もある。
症状	吐き気・おう吐・腹痛・下痢 (頭痛や発熱など風邪に似た症状が出ることも) 	38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が急に出る。 
治療	効果のある薬がなく、対処療法にむく。 脱水症状を起こしやすいので、水分補給をしっかりとすることが必要。 	発症から48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬(タミフル・リレンザ・イビル・ラピアクタ)を服用すると効果が高い。 あとは安静にし、水分補給をする。 
ポイント	*手洗い* 冬に流行する感染性胃腸炎の主な原因はノロウイルスで、その感染力は強力。感染を防ぐには手洗いが何より重要。	*病院へ行くタイミング* 早く薬を飲むとよいが、発症から12時間以内にインフルエンザの検査をしても、陰性となることがある。

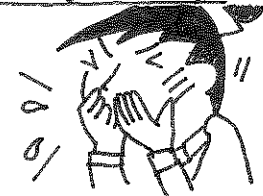
感染を広げないための3箇条

その1: 手洗い



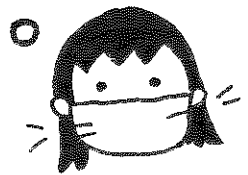
ウイルスや細菌は、どこについているかわかりません。だから、こまめな手洗いが一番大切!! 特に、食事の前やトイレの後などは、石けんで指や爪の間まで丁寧に洗いましょう。
手洗いの時間は、目標15秒です。

その2: 咳エチケット



マスクをせずに咳やくしゃみをするときは、ひじの内側やハンカチなどで口と鼻を押さえ、誰もいない方に顔を向けず、手で押さえたときは、手をすぐに洗いましょう。

その3: マスク



咳などの症状がある人は、必ずマスクをしましょう。マスクは、鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつけます。

注意 鼻を出してマスクをつけても、全く意味がありません。しっかり鼻までおおいましょう。



★インフルエンザの出席停止期間は「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。報告書に、薬の説明書など「処方された薬がわかるもの」を添付する必要がありますので、なくさないようにしてください。★

12月1日は「世界エイズデー」でした。

正しい知識を持ち、行動を!!