



嘔吐・下痢の症状に気をつけよう!!



県内では、感染性胃腸炎の患者が増加しています。本校でも、腹痛・下痢や嘔吐などの理由で欠席する人が出てきました。夜更かしや朝食抜きなどの生活習慣の乱れは免疫力低下の原因となるので気をつけましょう。

防ごう! 感染性胃腸炎

** 症状 **

潜伏期間 24~48 時間の後、吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢などの症状が現れ（症状の程度には個人差あり）、1~2日で治まる。



** 感染経路 **

- ①感染した人の便や嘔吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入ったとき
- ②便や嘔吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込んだとき
- ③感染した人が十分に手を洗わずに調理し、その食品を食べたとき
- ④カキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べたとき



** 予防のポイント **

- ◇石けんを使って流水で十分に手洗いする（特に排便後、調理や食事の前）。
- ◇便や嘔吐物を処理するときには、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、薄めた塩素系漂白剤（ハイターの場合、500mLの水に10mL）で消毒する。処理後は石けんと流水で十分に手を洗う。



校内で嘔吐して床などを汚した場合は、決して触らずに離れて、急いで近くにいる先生に連絡してください。



- ◇カキなどの二枚貝を調理するときには、中心部まで十分に加熱（中心温度 **85℃ 1分以上**）する。
- ◇ハンカチやタオルは他の人と共用しない。
- ◇水分補給をするときは、飲み物の回し飲みをしない。
- ◇日ごろから十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、免疫力を高めておく。



感染症予防の基本は

インフルエンザ
感染性胃腸炎など

手洗い・うがいです。

** かかったかなと思ったら **

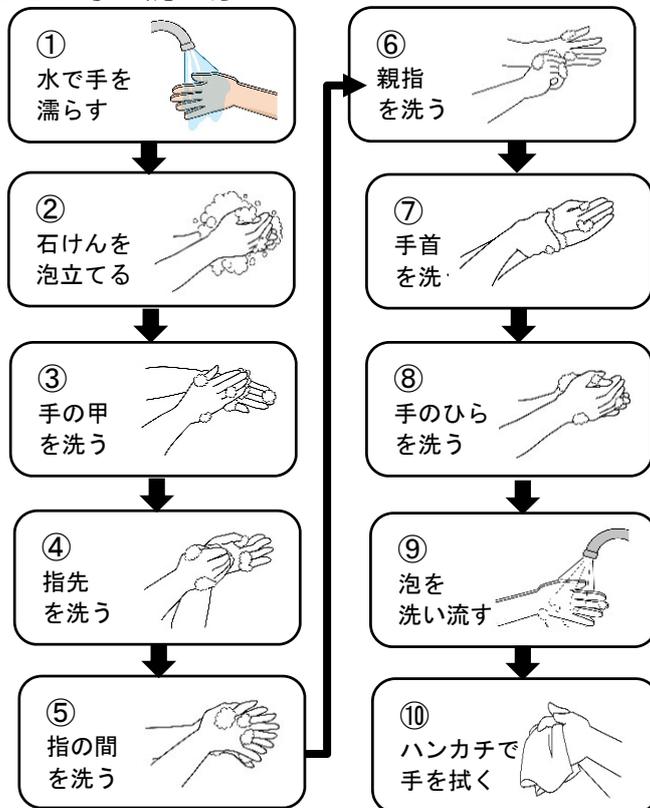
- ☆受診して医師の指示に従う。
- ☆脱水症状にならないよう水分補給する。
- ☆安静にして、回復期には消化のよい食事をするようにする。
- ☆下痢の症状があるときは、家族よりも後（最後）に入浴し、タオルやバスタオルを他の人と共用しないようにする。
- ☆症状消失後も1~2週間は便の中にウイルスが排出されているおそれがあるので、登校できるようになった後も手洗いをしっかり行う。

手洗いについて

《こんなときには必ず手を洗おう》

調理前、食事前、トイレの後、運動の後、掃除の後、帰宅したとき、ティッシュで鼻水を拭いたとき、咳やくしゃみを手のひらでおおったとき など

《正しい手の洗い方》



☆☆ お知らせ ☆☆

普通教室棟のトイレに液体石けんを設置しました。こまめに手洗いをして感染症予防に努めましょう。

