

保健だより 11月号

～できることからコツコツと
勉強も部活も体調管理も！～



令和5年11月10日 三重県立松阪高校保健室

今月は、11月～3月に流行しやすい感染性胃腸炎について紹介します。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症については10月号で予防方法や出席停止期間を確認してください。

▶感染性胃腸炎に注意！

▷感染性胃腸炎とは

- ・“嘔吐下痢症”や“おなかの風邪”とも言われます。
- ・原因は、細菌（O-157、サルモネラ）、ウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス）、寄生虫（赤痢アメーバ）などがあります。
- ・感染性胃腸炎の一種であるノロウイルスは、冬に発症する代表的なもの。幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となります。

▷症状

- ・嘔吐 ・下痢
- ・腹痛 ・軽度の発熱 など
- * 10～100個程度のウイルスで発症すると言われています。
- * 潜伏期間は24～48時間です。



▷治療

- ・対処療法です。
- ・水分補給や休養も大切です。



▷感染経路

・経口感染

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生で、あるいはよく加熱せずに食べた場合に起こります。また、調理者や配膳者が感染していて、ノロウイルスに汚染された手指が触れた食材を食べることも起こります。

・接触感染

感染者の便や嘔吐物に直接接触して手指がノロウイルスに汚染されると、接触感染が起こります。接触感染は、排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

・飛沫感染

感染者の嘔吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで起こります。

・空気感染（塵埃（じんあい）感染）

感染者の便や嘔吐物が乾燥すると、付着した埃とともに空気中を漂います。これを吸いこんだり、体に付着したりして、最終的に口の中へノロウイルスが侵入することで起こります。

▷予防方法

・うがいと手洗い

消毒用アルコールや薬用石けんには、ノロウイルスの不活性化（感染性を失わせる）効果がありません。そのため、ウイルスを手から洗い流すことが大切です。

それには、丁寧な手洗いが一番効果的です。石けんをしっかりと泡立て、30秒ほどもみ洗いをして、ウイルスを洗い流しましょう。



石けんをつけ手のひらをこする

手の甲にのびはたこする

指の間を洗う



指先 爪の間をこする

親指 手のひらをねじり洗っている

手首も忘れずに洗う

- ・空気の乾燥を防ぐ・換気する。
- ・嘔吐物の処理は適切に行う。
- ・調理の際の注意

- * 生食を控え、十分に加熱します。厚生労働省では、85度で1分以上の加熱調理を推奨しています。
- * 下痢などの症状がある場合は調理に携わらないことも重要です。

▷嘔吐物等の処理方法

嘔吐発生

- ・換気をする。
- ・手袋、マスク、ゴミ袋、ペーパータオル、新聞紙、次亜塩素酸ナトリウム液、水を用意する。
- * 次亜塩素酸ナトリウム液は、500mlペットボトルに水を入れ、塩素系漂白剤をペットボトルキャップ2杯分入れる。


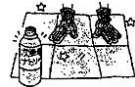


処理の準備

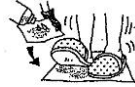


- ・嘔吐物の処理をする人は、マスクと手袋を着用する。



処理

- ①新聞紙やペーパータオルを使い、嘔吐物を外側から内側に向けて拭き取り、ビニール袋に入れる。
- ②新聞紙やペーパータオルに次亜塩素酸ナトリウム液をしみこませ嘔吐物が付着した床や周辺を覆い10分程度置く。
 - * 吐物の処理の際に霧吹きすると、乾いた吐物の一部が舞い、吸い込んで感染を広げる恐れがあるので、霧吹きは避けましょう。
- ③処理②の範囲をペーパータオルで水拭きする。

事後処理

- ①ペーパータオルに次亜塩素酸ナトリウム液をしみこませ、その上を踏む（履き物の裏を消毒する）。
 - * しっかり消毒しておかないと空気中に漂い、2次感染の恐れあり。
- ②ゴミ袋と手袋、マスク等をゴミ袋に入れる。その中に、次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、ゴミ袋の口を縛る。
- ③30秒程度かけて、石けんで丁寧に手洗いをする。

生徒保健委員会だよりも見てくださいなね♪
換気について記載してもらいました。