

ほけんだより1月



新年明けましておめでとうございます。今年も1年健康に！
まずは最近みなさんの健康を脅かしているこの話題からです。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎流行中！



12月頃から感染性胃腸炎で欠席する人がちらほらいましたが、1月になって本格的に流行が始まったようです。もうすでにかかってしまった人も、まだかかっていない人も、感染性胃腸炎について復習しておきましょう！

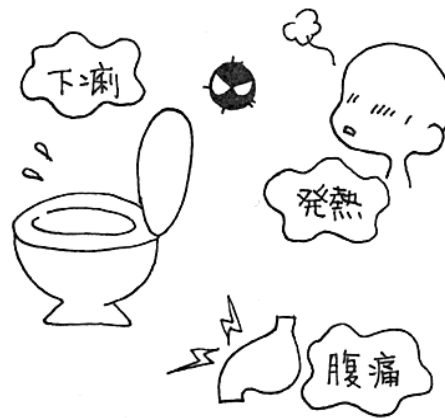
ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは・・・

- ノロウイルスに汚染された食品(主に二枚貝)や飲料水
- ノロウイルスに汚染された手指や器具
- 感染した人の嘔吐物や便



これらのものから感染し、胃腸症状があらわれる感染症です。

ノロウイルスの症状



ノロウイルスは
出席停止の
診断されたらすぐに
学校に連絡して
下さい

発熱は
ないことも...

ノロウイルスはワクチンがなく、
治療も対症療法
のみです

脱水症状が
ひどい場合
点滴...など

感染を防ぐポイント！～経口感染を防ぎましょう～

食材は加熱調理

下痢や嘔吐のある人は調理や盛り付けをしない

石けんを使用し、十分な手洗い

生鮮食品を十分洗浄

嘔吐物や排泄物を衛生的に処理する

使い捨て手袋を使用

処理した時に使用したぞうきん、ティッシュなどは袋に入れて捨てる

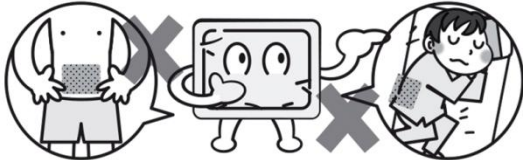
嘔吐物などがついた衣類は必ず消毒

きちんと正しい知識を

② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

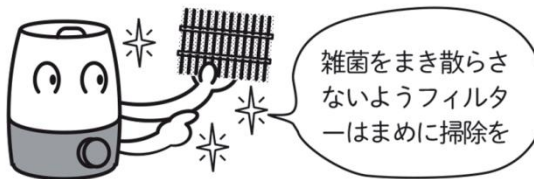
- ①肌 directly あてない
- ②同じ場所に長時間あてない
- ③就寝時には使用しない



④ 加湿器の上手な使い方は?

設定は50~60%。設置の条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ②出入り口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる



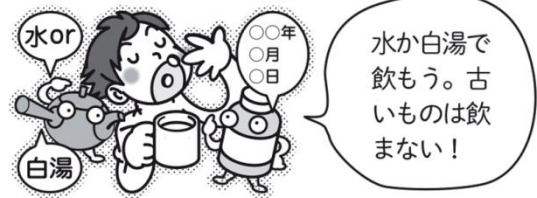
⑥ カゼのときのお風呂の入り方

ぬる目のお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうがいいでしょう。



① 市販のカゼ薬、正しい使い方は?

カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。



③ ノロウイルスの感染をストップ!

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早目の治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色

