

# 保健だより

H26・12月



## 感染性胃腸炎が流行ってきています



感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどが原因となる胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、ノロウイルスやロタウイルスがあり、毎年11月から3月頃に多くみられ、この冬も山梨県内でも増加傾向にあります。

12月が患者発生のピークになることが多く、手洗いやうがいなどの感染予防をお願いします。

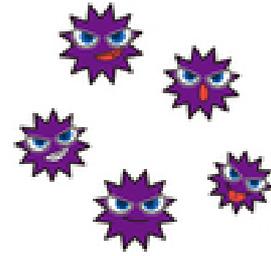
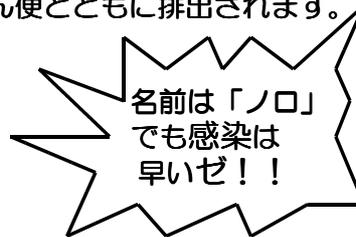
### ◆ 感染性胃腸炎の症状は？ ◆

感染後、24～48時間で、症状が現れます。

感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

- 吐き気・嘔吐
- 下痢・腹痛
- 発熱（37℃台）

発症してから2～3日で回復します。



### ◆ 予防するには？ ◆

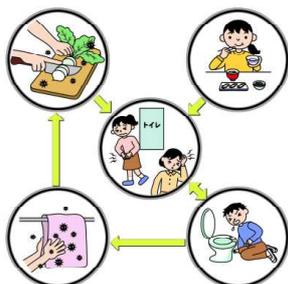
- 1 大切なことは手を洗うことです。特にトイレの後、また調理や食事の前には、石けんと流水でていねいに手を洗いましょう。
- 2 嘔吐物や便を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用して、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。タオル等は共有しないことが大切です
- 3 食べ物は十分に加熱しましょう。

### 手洗い手順 (泡石けん液) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA  
<http://www.tearal.jp/>



### ノロウイルス感染ルート



### ◆ 治療方法は？ ◆

特別な治療法はありません。つらい症状を軽くするための処方(対症療法)が行われます。

ただし、下痢等による脱水症状を起こすことがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。

### ◆ 日頃から健康管理に注意しましょう ◆

下痢等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。回復するまでは他の人との接触をなるべく避けるようにしましょう。

# お願い

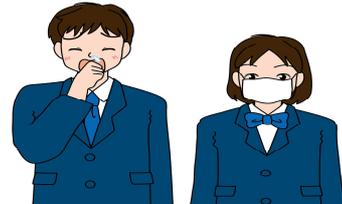
## かぜ・インフルエンザ対策を!

今のところインフルエンザ様疾患の集団発生は、山梨県では報告されていませんが、近隣の東京や神奈川、埼玉、千葉では「流行期に入った」という報道があります。流行し始めて慌てるのではなく、普段からしっかりと予防を心がけてください。

インフルエンザの予防方法も、風邪の予防方法と基本的には同じだと考えて良いでしょう。感染源はせきやくしゃみなど、空気中に舞ったウイルスです。

### ◆ 症状は ◆

- 突然の発症
- 38度をこえる高熱
- 上気道症状（せき・鼻水など）
- 全身症状（全身倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛など）



### ◆ 予防方法 ◆

- うがい・手洗いをしっかりと行いましょう!
- 規則正しい生活を送りましょう。
- マスクを着用しましょう。予防の意味と、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。  
「咳エチケット」していますか? せき・くしゃみが出たら、マスクをして他の人につかないようにしましょう。
- インフルエンザ流行中は、不必要に人混みに行かないようにしましょう。
- 部屋の加湿を心がけ、1時間に1度は部屋の空気の入替えをしましょう。

### ◆ 治療について ◆

症状が疑われる場合は、なるべく早く医療機関へ受診して、医師の指示を受けてください。

インフルエンザと診断された場合は、「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」（学校保健安全法施行規則第19条）、が出席停止の基準となっています。

発症した日は0日と考えます。

インフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。

登校時には「受診証明書」の提出をお願いします。出席停止の手続きに必要です。

吉田高校HP「保護者の方へ」から、用紙がダウンロードできます。

## 保護者の皆様へ

### ○ お子さんの健康観察をお願いします。

体調不良でも無理をして登校する生徒が多いように感じます。お子さんの体調を観察して、早めの休養・受診をお願いいたします。特にこれからの季節は感染症による体調不良者が多く出ます。学校は集団生活の場ですので、感染を広げないためにも、一人一人の心がけが必要になります。

また、お子さんの様子がいつもと違う、元気がないなど、心の健康観察もお願いいたします。お子さんの様子が何か変だと感じたら、まずは話をじっくりと聞いてあげてください。一人で悩まずに、相談してください。

### ○ インフルエンザ予防接種について

インフルエンザを予防する大きな柱になるもののひとつに、ワクチンの接種があります。インフルエンザに感染しても、症状は軽くなります。

ただし、副作用等もありますので、医療機関に相談してから受けてください。

ワクチンを接種したあと、抗体は約2週間後にならないとしっかりとできません。

流行時期を考えると、なるべく早期に接種をした方が良いでしょう。

特に受験を控えた3年生は早めの対応をお勧めします。