



令和5年度 12月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 小原 山内

いよいよ2023年も終わりに近づいていますね。最後まで元気に過ごせることを目標に感染症対策に努めましょう。インフルエンザや、コロナウイルス感染症のほか、秋から冬にかけて多く発生するのがノロウイルスです。手洗いをしっかり行うことももちろんですが、周りの人が感染してしまった時の対処法も理解しておきましょう。

年末は忙しくてつい自分の身の回りのことを忘れてしまいがちですが、たまにはゆっくり体をやすめて、元氣な姿で新年を迎えられるようにしましょう。



ノロウイルス

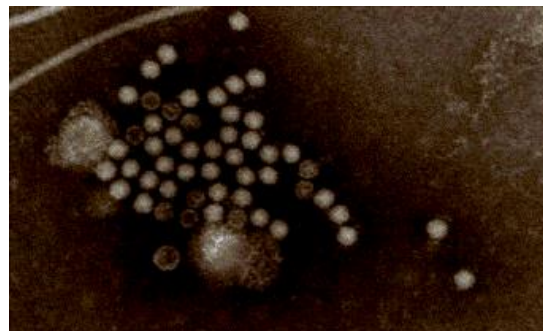
～症状と潜伏期間、正しい予防方法～



ノロウイルスとは

ノロウイルスとは、小型で球形のウイルスであり、極めて小さく直径30ナノメートル程度で、電子顕微鏡でなければ見ることはできません。

1ナノメートル=10億分の1メートル=100万分の1ミリメートル
写真の小さな白い球形のものがそれぞれ1個のウイルス粒子です。



感染経路と症状、潜伏期間

感染は、ウイルスに汚染された飲食物を口にすることや、感染者からの二次感染によっておこります。

ウイルスは口から体内に入り、人の小腸の粘膜細胞を破壊しながら増殖し、下痢を引き起こします。

ほかにもおう吐、腹痛、吐き気、発熱、頭痛の症状もみられます。潜伏期間は1日から2日間です。

感染原因として関係が深いとされる食品には、生で食べるカキなどの二枚貝があります。

正しい予防方法

カキなどの二枚貝の取扱いには十分注意し、中心部まで加熱調理(85℃から90℃で90秒以上)して食べましょう。
(ノロウイルスは加熱によりその構成タンパク質が変性を受け、感染能力が低下します。)

販売されているカキには、生食用と加熱調理用との区別があります。購入にあたっては注意しましょう。

食品を調理する際は、調理前、生の二枚貝を処理した後、トイレの後には、石けんを使ってよく手を洗いましょう。

(調理者が知らないうちに感染していることもあります。手洗いで他の食品への汚染を防ぐことができます。)

感染者の排泄物や嘔吐物などを処理する場合は、直接触れないようにしましょう。もし、触れた場合には、石けんを使ってよく手を洗いましょう。

(感染者からの二次感染を防ぐためです。)

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

お酒は飲みません



タバコも吸いません

テスト明けや冬休み、出かける機会も多いかと思えます。出会う人の数も多いかと思えます。やってはいけないこと、誘われてもやらないように。健康で楽しい冬休みを過ごしましょう。

みなさん、よいお年をお迎えください。

