保健だより12月

２０１８年１２月１日
横浜中学高等校　保健室

いよいよ冬休みに入ります。２０１８年のよい締めくくりができるように、また、新年をよいかたちで迎えられるように、休み中も生活リズムを崩さず、健康に過ごしてほしいと思います。そして、３学期の始まる１月８日には、元気に登校してきてください。みなさんが元気に ２０１９年をスタートできますように！

さて、先月の保健だよりで、かぜ・インフルエンザの予防についてお話したのを覚えていますか？ この時期に注意しなければならない感染症は、それだけではありません。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎には、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)によるものがあります。中でもノロウイルスは、**非常に高い感染力**を持ち、毎年冬に流行する注意が必要な感染症です。感染すると、**強い腹痛・下痢・嘔吐等の辛い症状が続く大変過酷な病気**なので、予防方法を知っておくことが大切です!

予防のためには感染経路を知る！！

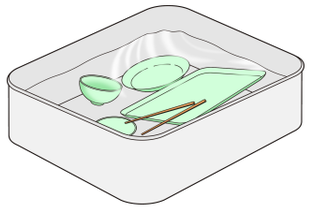
✧ 食中毒ルート　～ 食べ物から人へ ～

① ウイルスを持った食べ物(カキ等)を生や不十分な加熱の状態で食べた場合

対策　ウイルスは熱に弱いため、加熱調理は有効な手段の一つです。
ウイルス感染のおそれのある食材は、85～90℃で 90 秒以上加熱して食べましょう！

② ウイルスを持った食べ物に使った包丁やまな板を別の食べ物に使用し、その食べ物が感染源となってしまう場合。

対策　調理器具は十分に洗浄し、次亜塩素酸ナトリウムで消毒を。
まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は、
熱湯による加熱（85℃で 1 分以上）が有効です。



✧ 感染症ルート　～ 人から人へ ～

① 感染している人がトイレ後に触ったドアノブやスイッチなどに触れることで、自身の手指にウイルスがついてしまい、食事時や顔周りを触ることで感染してしまう場合

対策　**手洗い!!** 危険箇所はエタノールによる二度拭きか次亜塩素酸ナトリウムで消毒。

② 感染している人の便や吐物が乾燥してウイルスが空気中に漂い、それを吸い込むことにより空気感染する場合

対策　便・吐物の処理は取り残しのないよう速やかに行う！
換気をする、うがい。

③ 感染している人の便や吐物の処理時に手指にウイルスが付いて、手指を介して口に入り感染する場合

対策　処理時には使い捨てマスク・手袋を着用する、手洗い･うがい

具体的な嘔吐物の処理方法については、東京都福祉保健局がわかりやすいマニュアルを作成しているので、ぜひ参考にしてください。
また、ノロウイルスはアルコール消毒に耐性を持っているため、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。消毒液の作成方法についてもご参照ください。

※校内で嘔吐した場合は、すみやかに保健室に報告してください！！
汚染物の消毒が不十分だと感染拡大の原因となります。

【感染症による出席停止について】

本校では、文部科学省より「学校において予防すべき感染症」に示された病気について、出席停止の扱いとしており、その病気にかかっている期間は欠席扱いにはなりません。

■　**主な対象となる病気**

インフルエンザ、感染性胃腸炎、麻しん、風疹、流行性耳下腺炎、流行性角結膜炎　等

※ 胃腸炎は”感染性”のものに限ります
※ ものもらいは出席停止の扱いにはなりません

⇨ ※ 診断名は正確に記載してもらってください

（その他の対象となる病気や具体的な出席停止期間は、新入生の手引き『保健室から』をご参照ください。）

■　**必要な手続き**

生徒手帳の「治癒証明欄」に病名・出席停止期間・医療機関証明印を医療機関で記載してもらい、治癒後の登校時に学級担任へ提出してください。