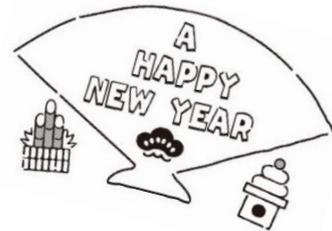


ほけんだより1月

平成30年1月9日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

あけましておめでとうございます！

皆さんは今年何を頑張ろうと思っていますか？昨年の自分を
超えるために、まずは目標を立てて、やるべきことを明確にして
みましょう。裏面では保健委員の今年の目標を紹介しています😊



1月の保健目標：感染症に気を付けよう

感染症にかからない・周りにうつさないために、
一人ひとりが正しい知識を身に付けて、日頃から
予防を心がけましょう★



インフルエンザ・感染性胃腸炎に
かかった場合は**出席停止**となりま
す。医師の診断を受けたら学校へ
連絡してください。

インフルエンザ	一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散った しぶきが、口や鼻から入って感染する ことがほとんどです。 ウイルスのついたものをさわった手で、 口や鼻をさわる【 接触感染 】や部屋の 換気をしないために空気中に浮かんだ ウイルスで【 空気感染 】することもあ ります。	38℃以上の発熱、頭 痛、関節痛、筋肉痛、 全身のだるさが急に 起こる。のどの痛み、 鼻汁、くしゃみやせ きがでることも。	抗インフルエンザウイルス薬を、発症 から48時間以内に服用すると、発熱期 間が1～2日間短縮されます。早めに 病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。	・食事の前や外出か ら帰ったら必ず石 けんで手洗い。 ・空気が乾燥する とのどが弱ってウ イルスに感染しや すくなります。加 湿器で湿度を50～60 %に。 ・ごみへの外出は なるべくやめま しょう。	・せきやくしゃみが 出るときはマスク をすること。 ・とっさのせきやく しゃみは、手でガ ード。あとで手を 洗いましょう。
	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	(ほとんど経口感染) ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつ ったウイルスが、口から入って感染 します。 ・人の接触が多いところでウイルスを 吸い込んだり、直接うつったりしま す。 ・感染した人が調理したものからうつ ります。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十 分に加熱されていないものを食べ てうつります。 ノロウイルスの感染力は、強力！	おう吐、下痢、腹痛。 熱はあまり出ません。	抗ウイルス薬はありません。 ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗 したりしないように、水分と栄養の 補給は十分に。 ・1～2日で自然に治ります。 下痢止めの薬は、回復を遅らせること があるので、勝手に飲むのはやめま しょう	・食事の前やトイレ の後などには、 必ず手を洗いま しょう。 ・食品は、しっかり 中まで火を通して 食べましょう。 ・感染した人のお う吐物や便、それら がついたものには 触れないこと。 ノロウイルスは アルコールで消 毒できません！ こまめに手洗 いしましょう！	・便や吐しゃ物は、 乾く前に素早く処 理！そして換気。 ・床などは、ふき取 った後、塩素系漂 白剤で消毒。 ・汚れた衣類も塩素 系漂白剤で消毒。 スチームアイロン も効果があります。 処理をする時は、使 い捨てのエプロン、 マスク、手袋をし ましょう

インフルエンザ・感染性胃腸炎かも・・・？と思ったら、
無理をしないで早めに保健室へ来てください！