

感染性胃腸炎警報発令中！

現在、広島県において感染性胃腸炎の報告患者数が増加しており、警報が発令されています。感染性胃腸炎は冬季に流行のピークが見られる感染症で、引き起こす病原体は細菌、ウイルス等たくさんの種類があります。冬季に流行する病原体はノロウイルスやロタウイルスなどウイルス性のものが多く見られますが、特にノロウイルスは感染力が非常に強く、多くの人が罹患する傾向があります。また患者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれており、手洗いや消毒が不十分であると患者から、周りの健康な人に感染することがあります。これまでも様々な所でノロウイルスについての話を聞いていると思いますが、甘く考えず、もう一度ノロウイルスについて勉強しましょう。

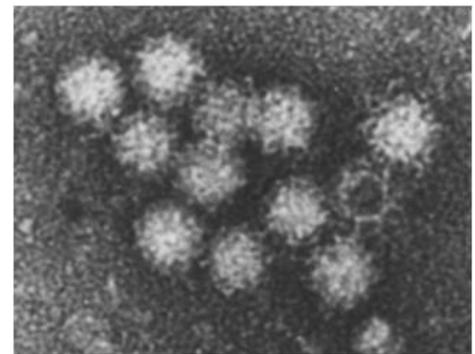
ノロウイルスの特徴



- ☆ノロウイルスは胃腸炎症状を起こす小さなウイルスで感染力が非常に強く、数個から100個で発症します。
- ☆このウイルスは自然界は食品中で増殖することなく、人の腸内でのみ増殖する特徴があるため、患者の便や吐物からは数億個のウイルスが排出されます。
- ☆熱に弱く、85℃以上で1分間以上の加熱で失活（死滅）します。
- ☆次亜塩素酸ナトリウム0.02%（200ppm）程度で失活します。

ノロウイルスに感染すると？

- ★ 潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間
- ★ 主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱
- ★ 通常は数日で回復
- ★ ウイルスは感染後、しばらくは糞便中に排出される
- ★ 感染しても発症しない場合や軽いカゼのような症状の場合もある



（顕微鏡写真提供：広島市衛生研究所：広島市HPより）

ノロウイルスの感染経路は？

- ★ 海中のノロウイルスを取り込んだ二枚貝（カキ・アサリ など）を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ★ 調理する人が感染しており、その人から汚染した食品を食べた場合
- ★ ノロウイルスに感染した人の便や吐いたものを処理したときに感染する場合。またそれが乾燥して舞い上がり、口から取り込まれて感染する場合。

予防のポイント

- ★ 調理や食事の前、トイレの後には、しっかり手を洗いましょう。
石けんをつけて、手についたウイルスをしっかり泡で浮かせ、大量の水で洗い流します。
＊石けんでは十分な消毒はできません。
- ★ 便や嘔吐物が付着したものは、必ず消毒します。塩素系の消毒剤が有効です。
- ★ まな板や、包丁などの調理器具は、使用后、十分に洗浄し、消毒を行いましょう。熱湯や塩素系の消毒剤が有効です。
アルコールでは不十分です。
- ★ 食材（特に二枚貝）を加熱調理する場合は、中心部温度が85～90度で、少なくとも90秒以上加熱しましょう。
（注）ノロウイルスは、症状がなくなっても数週間は便から排出されます。また、感染しても症状が出ない人がいます。



次のことは守ってください

- ◎体調が悪い場合は無理をせずに自宅で休養しましょう。
嘔吐や下痢などの症状がある場合は必ず受診しましょう。
- ◎健康観察では必ずその日の体調を担当に伝えましょう。
- ◎学校内で嘔吐物を見つけた場合は、近づかないようにし、近くの教職員に連絡してください。

参考文献：ノロウイルスの感染防止について（広島市HP）

裏面あります→

広島市でも インフルエンザが発生しています！

広島市でもインフルエンザに罹患した人が増えてきており、学級閉鎖も出ています。美高でもカゼでの欠席が多く注意は必要です。インフルエンザの「**感染予防の3原則**」を知り、しっかりと予防しましょう。

感染予防の3原則

感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク、咳エチケット、患者の隔離

感染源の除去

出席停止、咳エチケット

抵抗力を高める

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠
- ✓ 予防接種

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

登校する際には「学校感染症治癒通知書」(治癒証明書)を持参してください

発熱に関するクイズ!

うがいと手洗いで予防しても、睡眠とバランスのよい食事で免疫力を高めても、カゼを引いたことがないという人はいませんよね。大事な時のカゼは特に早く治したいものです。

保健室でのみんなの会話で、よく出る質問をクイズにしました!

① 熱が上がりが始め、寒気がするときはどうする?

A

温かくしてからだを休める

B

すぐに解熱剤で下げる

答え:A

熱は身体の免疫反応です。保温と休養は免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

② 熱が高くてつらいときはどうする?

A

厚着で汗を出す

B

薄着で熱を外に逃がす

答え:B

寒気がある時は暖かくして、逆に暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、身体の回りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給しないと、脱水状態になります。

かぜにおススメ 食の効果

- カゼのひき始めには
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだを温まってオススメです。
- 喉の痛みや痰・咳が出るときは
喉のとおりやすいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。
- 熱があるときは
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。
- ◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。

今後寒い日が続くと思われるので、健康管理に十分に注意し、感染を予防しましょう。



保護者の皆様へ

ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザが流行しやすい時期です。体調が悪い場合は、自宅で休養されますようお願いいたします。

インフルエンザは出席停止となりますが、感染性胃腸炎は基本的には出席停止の対象とはなりません。しかし、主治医や学校医等の意見を聞き、学校長が緊急的に措置をとることができる病気の一つです。感染性胃腸炎であると診断された場合には学校にご連絡ください。また出席停止となる場合には治癒通知書をご持参ください。詳しくは美鈴が丘高校HP(各種申請方法→学校伝染病等治癒証明書)をご覧ください。