



広島市でもインフルエンザや感染性胃腸炎が発生しています。体調管理を行い、元気に冬を過ごしましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎が増えてくる季節です！

先週からの寒さで体調を崩している人も増えています。冬に増えてくる感染症について知り、アクティブ健康観察に役立てましょう！

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
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。	<ul style="list-style-type: none"> 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。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 アルコール消毒も効果あり	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	
ノロウイルス（感染性胃腸炎） (ほとんど経口感染) <ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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	

マスク、きちんと使えてる？
 予備のマスク持ち歩いてる？
 何日も使いまわしてない？
 鼻からあごまでしっかり入ってる？

感染防止や予防の為にマスクを装着している人を見かけます。でもその使い方は正しいのでしょうか？
～正しいマスクの付け方～
 ①マスクを伸ばす ②丈夫に鼻を合わせる ③顎の下まで伸ばす ④顔にフィットさせながら耳にひもをかける

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。