

保健室より

令和3年12月24日

冬に多い感染症の中に、感染性胃腸炎があります。

寒く、空気が乾燥するこの時期を胃腸炎の原因となる「ノロウイルス」が好むためです。

クリスマスにお正月…冬休みは楽しい行事が沢山あります。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）について紹介しますので、

しっかりと予防して、冬休み明けは元気に登校してきてください。

感染経路…ほとんどが経口感染。

- ・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。

※潜伏期間は24～48時間。ノロウイルスの感染力はとても強いですが、感染しても全員が発症するわけではなく、発症しない場合や軽い風邪のような症状で終わる人もいます。

症状…嘔吐、下痢、腹痛。個人差がありますが、発熱は軽度なことが多いです。

頭痛、筋肉痛をとまなうこともあります。突然に嘔吐や強烈な吐き気が起こるのが特徴です。長期免疫が成立しないので、何度もかかってしまいます。



かかってしまったら…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行ってください。
- ・発症後1～2日で回復することがほとんどです。

※下痢止めの薬は場合によっては回復を遅らせることに繋がりますので、医師の指示なく勝手に飲むのはやめましょう。

予防…・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。

- ・食品はしっかりと中まで火を通してから食べましょう。
- ・感染した人の嘔吐物や便、それらがついたものにはふれないようにしましょう。



気をつけること…・便や吐しゃ物は乾く前に素早く処理します。そして換気することが重要です。

- ・床などはふき取った後、塩素系漂白剤で消毒する。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒する。（色落ち注意!!）
- ・スチームアイロンも効果があります。

※処理をするときは使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう。

