

保健ジャーナル

12月号

兵庫高校
保健委員会

令和2年
12月18日発行

12月になり、毎日寒い季節になりました。
毎年、この時期になると多くの風邪が流行します。
そこで、今回は、ノロウイルスと「インフルエンザ」について、
詳しく紹介していきます。

「うつる」という
暗示にかけられない!

感染症 かからない・うつさない・予防第一!

<ノロウイルスとは...>

- 幅広い年齢層に、急性胃腸炎(激しい下痢、嘔吐、腹痛、食欲不振などの症状)を引き起こす。
- 12月から、2月に流行のピークを迎える。
- 感染力がとても強い。
- 一度かかっても、何度も感染する。
- 潜伏期間は、12~48時間。
- カキなどの二枚貝が感染源。

10~100個の
ウイルスだけで
でも感染
します。



<ノロウイルスの症状>

- 吐き気
- 嘔吐
- 発熱 (軽度であることがほとんど)
- 下痢
- 腹痛

このような
症状が、1~2日
続きます。



<感染した時は...>

- 嘔吐や下痢が原因で、脱水症状を起すことがあるので、少しずつ水分を摂る。
- 下痢止めなどの薬は、なるべく服用しない。(ウイルスが腸に溜まり、回復を遅らせてしまうから。)

<感染しないためには...>

- 手洗い、うがい
ホリフェール効果がある
紅茶がおススメ!
- 20分おきに、水分補給
喉、鼻の粘膜についてウイルスが
細胞に侵入する最短時間
- 適度な運動
自分に合った
運動を!
- 休養・睡眠
22~26時の間は、
必ず寝る!
- マスクの着用
マスクは鼻とあごを
しっかりと隠れるように!
- 鼻呼吸
口呼吸は、冷たく乾燥した
空気で、喉を痛めやすい
- 換気・加湿
部屋の対角線上の
窓を開ける
- 口腔ケア
歯みがき、うがいで
しっかりと、丁寧に!

出典 family.sayaya.com, www.m-h.jp
www.kansen-wakayama.jp www.tms-mc.com

様々な感染症の違いを知ろう!

「カゼ」、インフルエンザなど警戒すべき感染症の流行は冬を中心に起こっており、一層健康への気配りが求められる時期になりました。万全の体調で冬を乗りこえるために気をつけましょう!

水分補給も大事!
20分おきに1口ずつ飲む。

～冬に気をつけたい感染症～

・感染症って何?

・環境中に存在する病原性の微生物が人の体内に侵入することで起こる病気。



※感染とは病原体が侵入して定着、増殖すること!

感染症の原因は!? (主な病原性微生物)

ウイルス ☆ ☆ ☆	<ul style="list-style-type: none"> ・普通の顕微鏡で見えないサイズ ・自ら増えることができない ・抗生物質が交力かない!!!
細菌 ☞ ☞	<ul style="list-style-type: none"> ・顕微鏡で見えるサイズ ・木と栄養があれば増殖する ・抗生物質が有効!!!

	カゼ" 症候群	RSウイルス 感染症	インフル エンザ"	新型コロナ ウイルス
原因	9割りはウイルスが原因	RSウイルス	インフルエンザウイルス	コロナウイルス
症状	咳など	鼻水など	発熱、頭痛、悪寒、体の痛み	発熱、咳、倦怠感
感染経路	飛沫感染	飛沫感染 接触感染	飛沫感染 接触感染	飛沫感染 接触感染
治療方法	抗生剤は× かぜ薬は症状を和らげる	病院に行き安静に。	抗ウイルス剤 症状が出て48h以内に!	ワクチンは未だ完成。 これといったものはない。

★かからないことが大事なので手洗い、うがいでしっかり予防しよう!

◎インフルエンザの出席停止について

〈発症した日の翌日から5日経過し、かつ解熱した日の翌日から2日間を経過するまで〉

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	当日は0か2!	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
						登校OK

この期間
はしっかり
家で休もう!