

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ります。

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。といふ
暗示にかかりやすい!)

感染症 かからない・うさない・予防第一!

ノロウイルスとは…

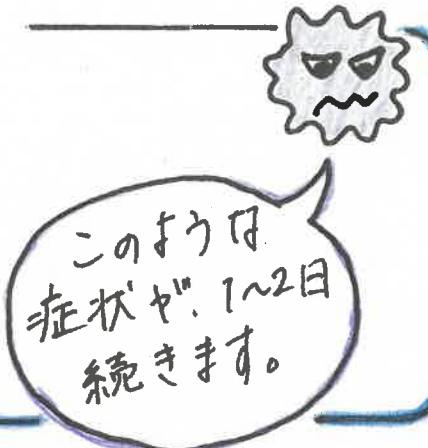
- 幅広い年齢層に、急性胃腸炎（激しい下痢、嘔吐、腹痛、食欲不振などの症状）を引き起こす。
- 12月から2月に流行のピークを迎える。
- 感染力がとても強い。
- 一度かかりても、何度も感染する。
- 潜伏期間は、12～48時間。
- カキなどの二枚貝が感染源。

10～100個の
ウイルスで1回
でも感染
します。



ノロウイルスの症状

- 吐き気
- 下痢
- 嘔吐
- 腹痛
- 発熱（軽度であることが多い）



感染した時は…

- 嘔吐や下痢が原因で、脱水症状を起こすことがあるので、少しずつ水分を摂る。
- 下痢止めなどの中薬は、なるべく服用しない。
(ウイルスが腸に滞留し、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
ハリケーン効果がある
紅茶がおすすめ！
- 20分おきに、水分補給
喉、鼻の粘膜についてウイルスや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くなる
- 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、うがいをしっかり丁寧に！

出典

family.saraya.com,
www.kansen-uakayama.jp

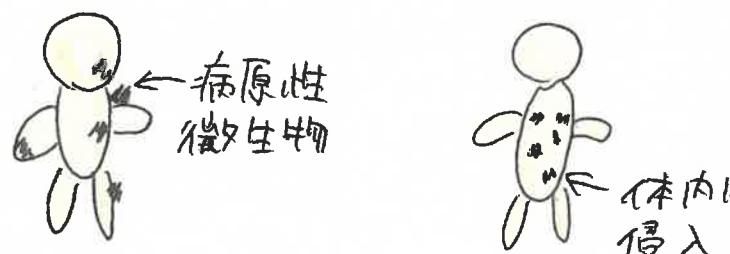
www.m-hf.jp
www.tms-mc.com

かぜ"、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る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!

～冬に気をつけたい感染症～

• 感染症、乙何？

- ・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)

<p>ウイルス</p> 	<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 <u>抗生物質が効かない!!!</u>
<p>細菌</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 顕微鏡で見えるサイズ 水と栄養があれば増殖する。 <u>抗生物質が有効!!!</u>

水分補給も
大事!
20分間に1=
1口ずつ
飲もう。

様々な感染症の違いを知ろう!

	かぜ 症候群	RSウイルス 感染症	インフル エニザ"	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	インフルエニザ" ウイルス	コロナ ウイルス
症状	 咳 鼻水	 鼻水 など	 烟 頭 痛 異常 体の痛み	 烟 咳 倦怠感など
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	抗生素 はX かぜ薬は症状 を和らげます	病院に行き、 安静に。	抗生素剤 症狀が出で 48h以内に!	ワクチンは未完 成。 これといったもの はない。

★わからないことが大事なので手洗い、うがいを
しがり予防しよう！

◎ イニフリエニサ"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〉

登校	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	△ 今日は 0からント!	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
						登校 OK