

1月

# 保健だより

No. 14

2023.1.10(火)  
宝達中保健室

## 新たな気持ちで、心も体も健康な1年でありますように

あけましておめでとうございます。

今年卯年。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。また、うさぎは跳びはねることから、飛躍するという象徴になります。勉強や部活動などさらに飛躍できる1年間になるように過ごしましょう。



これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にも要注意です！

### 【感染性胃腸炎】（ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症、アデノウイルス感染症など）

|       |   |
|-------|---|
| 病原体   | 主として ノロウイルス、ロタウイルス など   |
| 潜伏期間  | ノロウイルスは12～48時間、ロタウイルスは1～3日  |
| 感染経路  | 飛沫感染、接触感染、経口（糞口）感染。ノロウイルスは貝などの食品を介しての感染もある。便中に多量のウイルスが排出されており感染源となる。吐物にもウイルスは多量に含まれており感染源となる。感染力も強い。感染力は急性期が最も強く、便中にウイルスが3週間以上排出されることもある。 |
| 症状    | 嘔吐と下痢が主症状であり、多くは2～7日で治る。脱水に対する予防や治療が最も大切である。  |
| 登校の目安 | 下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態の良い者は登校可能だが、回復後も数週にわたって便からウイルスが排出されることがあるので、排便後の始末や手洗いの励行は重要である。  |

#### 手洗いで徹底予防！



見えないけれど...  
手にはウイルスがいて思っている！

#### マスクで侵入防止！



見えないけれど...  
空気中にも漂っていると思っている！

## ノロウイルスに要注意！

#### 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室かトイレへGO！

#### 治っても油断しない！



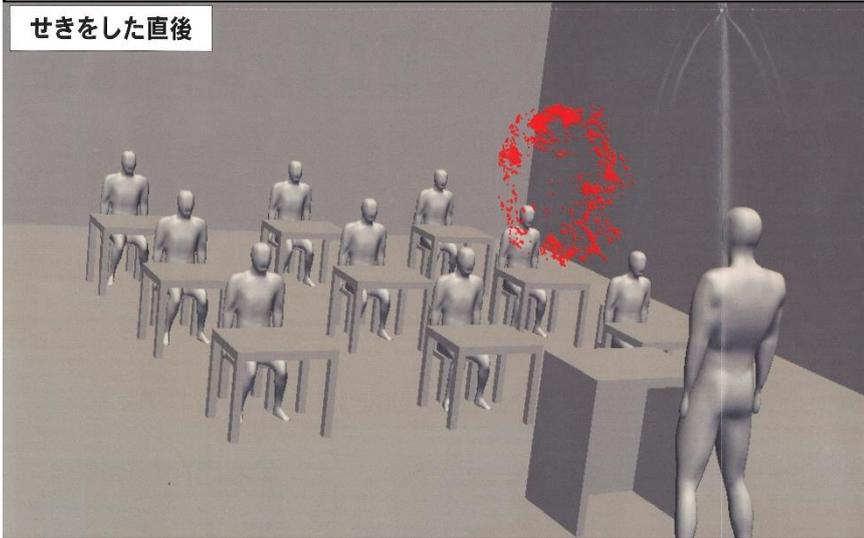
2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！  
感染源にならないように！

# 閉め切った部屋で漂うマイクロ飛沫

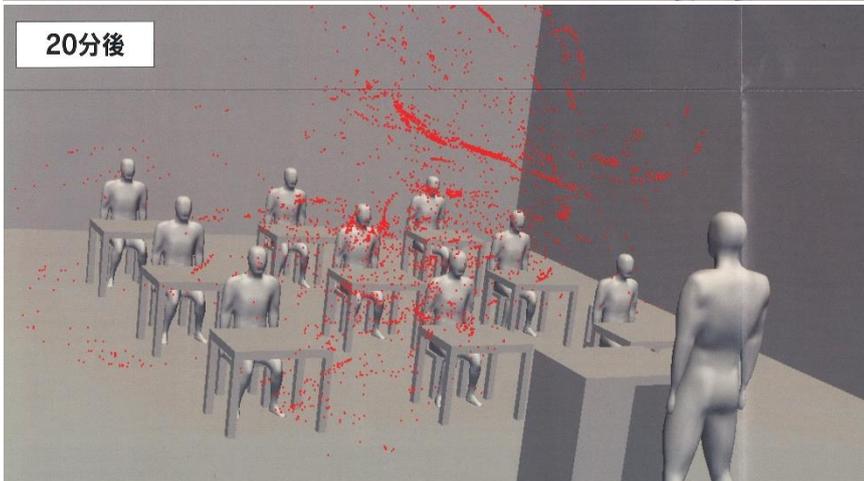
新型コロナウイルス感染防止のためにはしっかり換気をするのが大切です

閉め切った教室でマスクなしで咳をしたときのシミュレーション

せきをした直後



20分後



閉め切った教室でマスクなしで咳をしたときのシミュレーションからは、咳で出た小さな飛沫(マイクロ飛沫)が、20分後もまだ空中を漂っていることがわかります。

マイクロ飛沫は浮遊する時間が長い



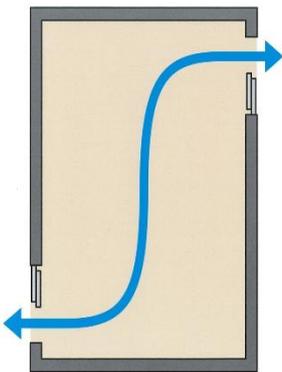
大きな飛沫はすぐに落下しますが、小さなマイクロ飛沫は軽いため、密閉状態では数十分も空中を浮遊します。

せきやくしゃみ、会話などをするときに、マスクをしない状態では、口からはさまざまな大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しますが、5ミクロン未満の小さな飛沫の粒子(マイクロ飛沫)は、換気が悪い密閉空間では、数分~数十分も空中を漂い、また遠くまで浮遊します。こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の換気を十分に行うことが重要です。効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。対角線上にある窓を開けるとより効果的です。2か所といっても、近いところの窓を2か所開けるだけで、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分ができます。窓を1か所しか開けられない場合は、扇風機やサーキュレーターなどを使って空気の流れを作ると、効果的に換気をすることができます。

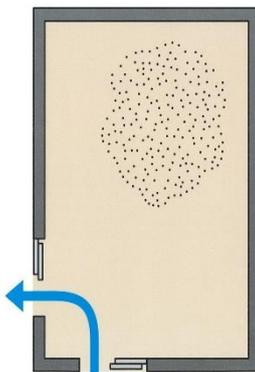
## 効果的な換気方法



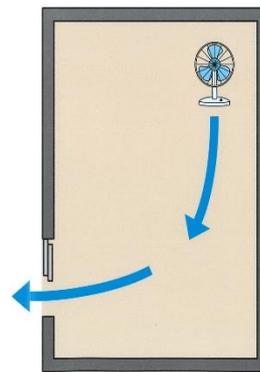
対角線上にある窓を2か所以上開けるのが効果的



近くの窓を2か所開けても、空気があまり流れない



1か所しか窓を開けられない場合は、扇風機などで空気の流れを作る



常時換気が望ましいですが、難しい場合には30分に一度は数分間換気をして空気を入れ替えましょう。