



12月の保健目標 * 冬を健康に過ごそう *

石川県では、11月20日から11月26日における、県内のインフルエンザの定点医療機関あたりの患者報告数が30.27人となり、警報基準値である30人を超えたため、インフルエンザ警報が発令されました。(南加賀地域では25.50人) 今後、大きな流行の発生と継続の可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。こまめな手洗いや換気、咳エチケット等、基本的な感染予防対策を徹底しましょう。咳やくしゃみが出る人はマスクをつけ、周りの人にうつさないように気を付けましょう。また、冬でも水筒を忘れず持参し、こまめな水分補給を心がけ、のどを乾燥から守りましょう。



47週 (11/20~11/26)

しっかり寝よう



+ 楽しいイベントが多い冬休み。
+ でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない



インフルエンザの基礎知識と対処について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。冬季を中心に流行し、毎年1000万人もの人が感染しています。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合は死亡する危険もあります。インフルエンザは患者が咳やくしゃみをしたときに含まれるウイルスを周りにいる人が直接吸い込んで感染する「飛沫感染」が中心です。

インフルエンザの特徴

発熱	38~40℃
原因	インフルエンザウイルス
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛など

悪寒	強い
発病	急激に発症
全身の痛み	強い
合併症	気管支炎、肺炎など

インフルエンザを予防するには?

インフルエンザワクチンの接種が効果的です。100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチンの接種後、2週間たつと、抗体(ウイルスから体を守るために、人間の体の中で作られる物質)が作られます。その後、5か月間ほど効果が期待できます。最も流行する1~2月から逆算して、11月下旬までに接種を終えておくことが望ましいでしょう。ワクチン接種に加え、次のことにも気をつけましょう。

流行期には人ごみを避ける



外出時にはマスクをする



帰宅後は手洗いをする

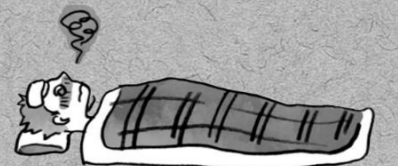


十分な睡眠や栄養をとる



感染拡大防止のために

インフルエンザにかかったら、出席停止が法律で定められています。「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は、出席停止になります。感染の拡大を防止することが目的なので、定められた期間中はゆっくり自宅で休みましょう。



室内は適度に換気する



風邪かな？

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



感染症予防(手洗い)について

○手洗いは、感染防止の基本であり、外出からの帰宅後、不特定多数の人が触れるようなところを触れた後、頻回に手洗いを行いましょう。

- (目的) ・本人と周囲への接触感染の予防
- (効果) ・流水と石けんによる手洗いは、付着したウイルスを除去し、感染リスクを下げます。また、60～80%の濃度のアルコール製剤により、ウイルスは死滅します。(ただし、ノロウイルスに関しては効果がありません。)
- (方法) ・手洗いは、流水と石けんを用いて15秒以上行いましょう。洗ったあとは水分を十分にふき取ることが重要です。
 - ・消毒用アルコール製剤(アルコールが60～80%程度含まれている消毒薬)は、アルコールが完全に揮発するまで両手をすり合わせます。



★洗い残しやすいところ(色がこい部分)に気を付けて!

★インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎を予防するために、こまめに石けんを手を洗いましょう。

○出席停止について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染性、感染性胃腸炎などは出席停止になりますので、診断された場合は学校にご連絡ください。(インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症のみ医師の証明書は必要ありません。)



感染性胃腸炎に気をつけて

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。一般的に、下痢止め薬(止しゃ薬)は病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいと言われています。

原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染(接触感染)、汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)があります。



さまざまな感染性胃腸炎

カンピロバクター

- 代表的な細菌性食中毒で、原因となる病原体はカンピロバクター・ジェジュニです。生あるいは加熱があまりなされていない鶏肉(鶏刺し、タタキなど)、加熱不十分な鶏肉(バーベキュー、鶏鍋、焼き鳥など)や牛レバーの生食、井戸水による感染事例があります。
- 潜伏時間は1～7日(平均2～3日)で、他の食中毒菌と比較して長いのが特徴です。
- 主な症状は、下痢、腹痛、発熱(40℃以上の高熱はまれ)です。頭痛、悪寒、倦怠感、筋肉痛などが現れることもあります。

O157

- O157は、腸管出血性大腸菌の代表的な細菌です。家畜やペットなどの糞便や糞便で汚染された水や食べ物を介して人の口に入り、O157感染症を引き起こします。
- O157の感染力は非常に強く、50個程度のO157が身体の中に入っただけでも、感染してしまいます。気温の低い時期(初夏～初秋以外の季節)にも発生します。
- 感染すると、4～8日の潜伏期間ののちに、激しい腹痛をともなう水様便(水っぽい下痢)が頻回に起こり、血便(血液の混じった下痢)が出ます。O157が出す「ベロ毒素」によって、溶血性尿毒症候群(HUS)や脳症が起きると、治療が難しく、非常に危険な状態になってしまいます。

ノロウイルスによる胃腸炎

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季(11月～1月)に流行します。
- 手指や食品などを介して、経口で感染します。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛です。症状が続く期間は、1～2日です。
- 現在、ノロウイルスのワクチンはありません。おう吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静にしましょう。

予防のポイント

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



消毒について

便やおう吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、市販の塩素系の漂白剤(ハイターなど)を薄めて消毒します。処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。