



平成31年1月 NO・2
金沢商業高等学校保健室

☆インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意しましょう☆

全国的にインフルエンザが大流行しています。県内の高等学校でもインフルエンザ様疾患の集団発生が報告されており、本校でもインフルエンザ罹患者が出ています。そのほとんどがインフルエンザA型です。今後、インフルエンザの大きな流行を防止するためにも、一人一人が自分の体を守る対策をとりましょう。

① 外出後の石けんによる手洗い・うがいの励行

② 咳エチケット

○咳、くしゃみが出る人はマスクを着用する、マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

○マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

③ できるだけ人混みや繁華街への外出を控える。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。

★登校前に健康観察をしましょう★

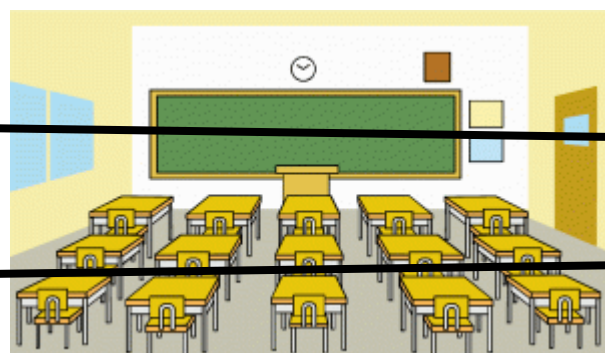
インフルエンザは、発熱、咳・のどの痛み、体のだるさ、筋肉痛・関節痛など全身症状がみられることが特徴です。朝、体調が悪い場合は体温測定をしましょう。発熱や上記の症状がある場合は無理に登校せず病院へ受診しましょう。

また、腹痛など消化器症状を訴え欠席する生徒も増えています。乾燥するこの季節は感染性胃腸炎も多くなります。嘔吐、吐き気がある場合も注意をしましょう。



効果的な換気をしましょう

空気の汚れをなくすためには、換気をして空気を入れ換えることが大切です。そのため廊下側の天窓を常時少し開けておいて下さい。また、1時間毎に3～5分、教室の真ん中を風が通り抜けるように、対角線の位置にある外側と廊下側の窓またはドアを開けて効果的な換気をしましょう。



ノロウイルスにも 気をつけて



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治癒します。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとて強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

