

## インフルエンザ注意報 発令中！！

全国的にインフルエンザの流行が広がり、県内でも学級閉鎖などが出て、本校でも罹患者が増えています。みなさんの身の周りにも、インフルエンザにかかった方はいませんか？ただ熱が高だけでなく、感染力が強く、体力の消耗の激しい感染症です。高齢者の方、乳幼児、持病のある方にとっては、時に生命をおびやかす恐ろしい病気となります。症状がある場合には決して無理をせず、身の周りの人への感染を防ぐようにしましょう。健康な人は体力が落ちないように夜更かしは控え、3食しっかりと食事をし、インフルエンザに負けない生活を心掛けましょう。

### インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます……

部屋の加湿も心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな…？と思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

### 予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 漏れぬに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける

## この時期怖い『感染性胃腸炎』…ノロウイルスの恐怖！！

冬の感染症と言えば、インフルエンザと並んで流行するのが、ノロウイルスなどに感染しておこる「感染性胃腸炎」。下痢やおう吐が主な症状で感染力も強いため、手洗い・うがいなどで予防を心掛けるしかありません。感染者の嘔吐物・排泄物の処理を間違えると、周りに広げてしまうことになるため、適切な処理方法について確認しておきましょう！

知っておこう！

### ノロウイルス感染症

### おう吐物の処理の仕方

- 1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。
- 2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。
- 3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。
- 4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。
- 5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。
- 6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよくまぜます。