

ほけんだより



七葉中学校保健室発行

1・2年生にインフルエンザにかかり体調を崩し欠席をする人が出てきました。また吐きけや嘔吐の症状など、胃腸炎にかかっている人もいます。

朝、体調が悪い場合は無理をして登校せず、家で様子を見て治ったら登校してください。

☆【感染性胃腸炎】に注意してください。

嘔吐・吐き気・下痢・腹痛等の胃腸症状を主とする感染症です。熱を伴うこともあります。冬になると、乳幼児を中心に流行し、別名「嘔吐下痢症」等とも呼ばれます。

原因：ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなど

潜伏期間：2～3日

感染経路：嘔吐物や便からの経口感染が主



〈嘔吐や下痢がある時の注意〉

- ◎ 嘔吐開始後3～4時間は、何も食べなくともはくことが多いので、食べたり飲んだりしない方がいい。
- ◎ 飲み物や食べ物で注意することは、牛乳やミルク・乳製品や生ものは避けること。
- ◎ 嘔吐や下痢による脱水を防ぐために、吐き気が治ったら水分を少しずつ飲み始める。

〈嘔吐物の処理は？〉

- 嘔吐物は素手で触らない。嘔吐物に新聞紙などをかけ、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）で消毒をする。
- 嘔吐物を拭き取った雑巾はビニール袋に入れ、しっかり縛って廃棄する。
- 処理中・処理後は窓を開けたりして換気を十分に行う。

☆感染症（インフルエンザや感染性の胃腸炎）予防は...？

- ① 石けんをつけて、流水で手洗いをする。
どんなとき：食事の前・トイレの後・外から帰ったら・運動の後など
- ② 体力の消耗を防ぐために、規則正しい生活をして、
十分な睡眠時間を確保する。
- ③ ビタミンCを多く取る。（胃腸炎の時はリンゴがいい）



☆ 1月27日(月)～31日(金)は、

「一日1回は、シャボネットを付けて手を洗おう」週間です。シャボネットを付けて、手を洗い、インフルエンザやノロウイルスによる流行性嘔吐下痢症を予防しましょう。