

# ほけんだより 12月

平成 27 年 12 月 18 日  
豊橋中央高等学校  
保健室

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？  
12月になって寒さも本格的になってきました。本校では、感染性胃腸炎・インフルエンザの生徒が出てきました。その中でもノロウイルスは、感染力が強く少量のウイルスでも感染します。予防は手洗いがいい！！体調を崩さないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。また、3学期に元気に会いましょう。

気をつけたい！

## 感染性胃腸炎

原因は違うウイルスかも。

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	11月～2月頃がピーク。	3月から5月にかけて増加。
注意すべき年齢	年齢問わずかかります。特に子どもやお年寄りは誤嚥による窒息などに注意。	0～6歳の乳幼児期がかかりやすく、重症化しやすいです。
主な症状	多くは突然の嘔吐から始まります。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状。発熱は軽度。	水のような白い便の下痢や、嘔吐を繰り返すのが特徴。ほかに発熱、腹部の不快感、腹痛など。

※病院で便検査を行えば、10分程度で確認ができます。

ロタウイルスには任意のワクチンがあります。



### 感染してしまったら？

水分・栄養補給を心がけ、回復を待つこととなります。  
下痢止め薬を使うと、回復を遅らせることも。医師の指示に従いましょう。

### こんなときは医療機関へ！

- ・意識状態が悪いとき
- ・けいれんなど、合併症が疑われるとき
- ・脱水症状が酷いとき  
-----▶ 脱水のサイン  
▲おしっこの回数や量が減る  
▲皮膚やくちびるが乾燥している  
▲起き上がれず、ぐったりしている。

### 感染防止のための処理用アイテム

- ★使い捨てのゴム手袋、マスク、ガウン（エプロン）
- ★ペーパータオル
- ★ポリ袋
- ★次亜塩素酸ナトリウムの消毒剤（家庭用塩素系漂白剤等でも代用可）



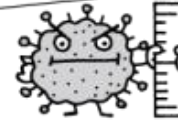
## 出席停止について

出席停止の用紙とは、学校伝染症に罹患した場合、提出していただく医療機関を受診した証明書の事です。本校HP“保健室”のコーナーから出席停止の用紙がダウンロードできるようになっています。必要な際は、ぜひご利用して頂き、受診した病院名の入ったゴム印を押してもらってください。

※その環境に無い場合は、今までと同様に保健室まで出席停止用紙を取りに来てください。

# インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

## 大きさ



インフルエンザウイルス…0.1μm  
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき…5μm



花粉…20～30μm

★細菌の大きさは、1～50μmくらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

## 人体への侵入ルート



### 飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

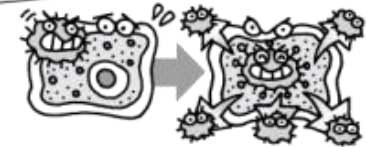


## 発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

## 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

## 強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

## 苦手なもの



●うがい・手洗い

●ワクチン\*

\*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体