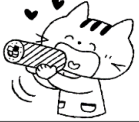


# ほけんだより

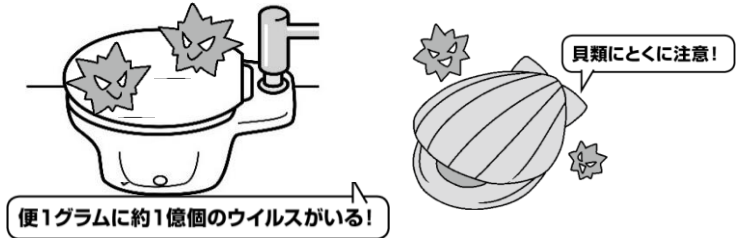
寒さがまた一段と増す時期になりました。  
 冬は暖房器具を使うので、想像以上に乾燥しています。  
 部屋の湿度が50%以下になるとインフルエンザウィルスが活発になってしまうので、乾燥対策を行い、適切な湿度(50~60%)を保てるようにしましょう。  
 春までもうすぐです。引き続き、手洗い・うがいをしっかりと、インフルエンザに負けないで元気に過ごしましょう！

**2月の保健目標**  
**冬の病気を防ごう**



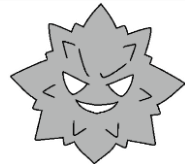
## 感染性胃腸炎に気をつけよう！

冬は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行が心配されます。ノロウイルスは感染力が強く、感染拡大防止には、「おう吐物の適切な処理」と「入念な手洗い」が大切です。



### ノロウイルスの正体

- 感染力が強く、100個ほどのウイルスでも感染するとされる
- 潜伏期間は12時間~2日くらい
- 症状は発熱、おう吐、腹痛、下痢、頭痛など
- 通常2~3日で症状は治まるが、症状が出たらこまめに水分補給をする



### 絶対に覚えてほしい！ 感染を予防する方法

① トイレの後、食事の前に手を入念に洗う  
 ※せっけんをつけ、30秒ほどかけて洗おう



② 症状が治まっても1~2日間は便にウイルスが排出されるので、二次感染に注意する

③ 食品は中心部までしっかり加熱する(85℃以上で、1分間以上)



### ※おう吐物の処理は適切に!※

感染している人のおう吐物を処理する際は、使い捨ての手袋・マスクを使用し、新聞紙などに包んだおう吐物を、ビニール袋に入れて密閉して捨てましょう。

処理は“速やかに”、また窓を開けて換気をしながら行いましょう。乾燥すると空気中に漂い、これが口に入り感染することがあります。

ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないため、おう吐物やその周囲は塩素系の薬剤で消毒しましょう。

また、飛沫が付着した可能性のある部分を消毒しましょう。



### 『新型コロナウイルス感染症』について

指定感染症として定めることに決定したことにより、学校保健安全法に定める第1種感染症とみなすことになりました。かかった児童生徒があるときは、治癒するまで出席停止となります。毎日様々な報道がある中で、みなさん不安に過ごしていることと思います。新型コロナウイルス感染症について、裏面に載せましたのでご覧ください。

## 新型コロナウイルスについてのQ & A

盛岡となん支援学校 保健室

### Q 1 新型コロナウイルスの原因となるウイルスは

A 1 コロナウイルスです。今までのコロナウイルスは6種類が知られており、そのうち4種類は風邪の原因となるウイルスです。「風邪」の10～15%程度はコロナウイルスによるものです。ただし他の2種類は、2003年に中国で流行した重症急性呼吸器症候群（SARS）や、中東地域で発生している中東呼吸器症候群（MERS）のように、**重症化しやすいものもあります。**

### Q 2 新型コロナウイルスの感染経路は

A 2 当初は、武漢市内の海鮮市場で処理された動物由来の飛沫を吸入したり、体液に接触したことが原因と言われていました。今は、ヒトからヒトへの感染が起きていることも確実となっています。感染している人の咳からの**飛沫感染**や、ウイルスが含まれる喀痰や唾液などに触れた手で口や鼻、目を触ったことで感染する**接触感染**が起きているものと考えられます。

### Q 3 新型コロナウイルスの症状は

A 3 患者の主要な症状は**発熱（37.5℃以上）**や**せき**、**息苦しさ**、**呼吸困難**、**筋肉痛**、**倦怠感**です。発症後しばらくは症状が軽いか無症状のため知らないうちに人にうつすことがあるようです。**潜伏期間は長くて1～14日程度**との見方が有力です。新型コロナウイルスの場合この**潜伏期間中も感染**する恐れがあります。また、**無症状の感染者**が見つかったとの報告もあり、自覚のないまま多くの人に接触し感染を広げる恐れがあります。『**歩く感染源**』とも言われ予防対策を難しくしています。

### Q 4 新型コロナウイルスの治療方法は

A 4 **根本的な治療方法はありません。**対症療法と言って、今出ている症状に対しての治療として解熱剤や点滴等で症状が改善するのを待ちます。

### Q 5 予防方法は（過度に恐れず、適切な予防を！）

A 5 インフルエンザと同じで、**マスクの着用**、**こまめな手洗い**、**アルコール消毒が有効**とされています。物の表面は次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）が有効と言われています。

また、**免疫力を上げる**ことも大切です。これが一番の予防とも言われています。バランスのとれた栄養と十分な休養をとって免疫力を上げることが大切です。

### Q 6 児童生徒が感染した時の学校での扱いは

A 6 「指定感染症」への指定をうけましたので、学校保健安全法に定める第1種感染症とみなし、**出席停止扱い**にすることができます。**出席停止期間は「治癒するまで」**です。

### Q 7 重症化しやすい人は

A 7 高齢者や高血圧・糖尿病・心臓や血管の病気などの持病がある人です。

### Q 8 新型コロナウイルスの致死率は

A 8 今のところ**3%程度**で、SARSの10%、MERSの30%と比較すると致死率は低いです。参考までに、新型インフルエンザの致死率は0.1%でした。