

保健だより

足立高等学校 保健室

平成27年11月

感染性胃腸炎やインフルエンザについて知っておこう

秋から冬にかけて、色々な感染症が流行する時期です。保健室にも、頭痛、熱、喉の痛み、また、腹痛と吐き気を訴えて来室する人が増えています。そこでぜひみなさんに感染症について知り、対策を心がけてほしいと思います。

～感染性胃腸炎～

細菌やノロウイルス、ロタウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年11月から2月あたりに流行します。

＜感染経路＞病原体が付着した手で口にふれることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

＜症状＞潜伏期間は1～3日程度、ノロウイルスによる胃腸炎では吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛が主な症状で、24～48時間程度症状があります。

ロタウイルスによる胃腸炎では、嘔吐、下痢、発熱がみられ、5～6日程度症状がみられます。どちらの場合も、感染しても発症しない場合（不顕性感染）や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

＜治療＞特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法がおこなわれます。

＜予防＞ロタウイルスは任意の予防接種が行われています。ノロウイルスには予防接種はありません。トイレの後、食事の前には十分に手を洗いましょう。また、カキなどの二枚貝を調理する際には十分に加熱するようにしてください。特に注意してほしいのは感染者の便や嘔吐物です。使い捨て手袋、マスク、エプロン、できれば靴カバー等を着用し、希釈した次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を使って処理しましょう。

新型ノロウイルスって???

今年は今までと遺伝子のタイプが違う新型ノロウイルス（GII.P17-GII.17）に注意。新型ノロウイルスは、これまでの簡易検査キットでは検出されないため、ノロウイルスと診断されずに感染が広がる恐れがあります。予防法はこれまでのノロウイルスと同じく手洗い、うがいなど。嘔吐物などは次亜塩素酸ナトリウムで処理します。

～インフルエンザ～

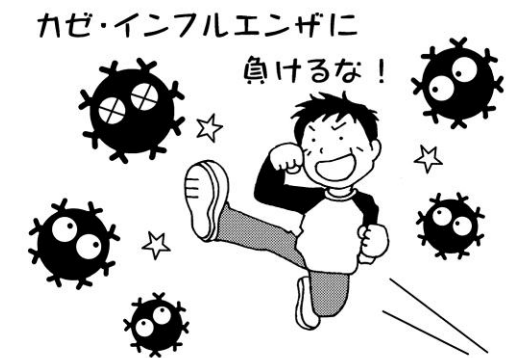
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。毎年12～3月あたりに流行します。

日本で流行するインフルエンザウイルスは主にA型とB型があり、その年によって流行するタイプが違います。また、同じシーズンにA型とB型それぞれにかかる場合もあります。＜感染経路＞主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

＜症状＞潜伏期間はA型で12～48時間、B型で1～3日といわれています。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

＜治療＞症状がでたら無理に登校せず、すみやかに医療機関を受診しましょう。医師との相談のもと、タミフル、リレンザなどの治療薬が処方されます。また、家庭で安静にし、十分な睡眠をとることや水分補給も大切になります。感染を広げないために、外出はなるべく避けましょう。

＜予防＞インフルエンザワクチンの接種で感染の可能性が低まり、また、感染の場合の重症化を防げるといわれています。その他、家庭では手洗い、うがい、部屋の加湿、睡眠、栄養をしっかりとることなどに予防の効果があります。



疑わしい症状がある場合は、無理して登校せず、早めに病院に行って診察を受けましょう。

また、このような感染症にかかった場合、感染を広げないために出席停止となります。医師の指示にしたがって休み、許可が出てから登校するようにしてください。その際、医師が記入した登校許可証が必要です。生徒手帳の後ろの方に許可証のページがありますので病院に記入を依頼し、登校できるようになったら担任の先生に提出しましょう。

10月の保健室来室状況

内科的利用	66名	外科的利用	20名	その他	16名	
					合計	102名