



保健だよ！

雄物川高等学校
令和3年1月

新年が明け、3学期がスタートしました！昨年はどのような1年でしたか？2021年はどんな年にしたいですか？それぞれ目標を持って、今年も元気に頑張りましょう！3年生の皆さんは、残り少ない高校生活を充実したものにしてくださいね☆

さて、未だ感染拡大している新型コロナウイルスが日々話題となっていますが、引き続き感染予防対策の徹底をよろしくお願いいたします。

続けて！感染症対策！

繰り返し取り上げていますが、油断は禁物ですので再度復習です！

- ① こまめな手洗いうがい
- ② マスクの着用
- ③ 「3密」の回避
- ④ 定期的な換気
- ⑤ 毎朝の検温



＜昼食時の飛沫防止のポイント＞

昼休み等に食事をする際は、席の移動をした場合でも、机を動かしたり向きを変えたりはせず、対面を避けて食べるようご協力をお願いします。

新型コロナウイルスだけでなく・・・インフルエンザにもご注意を！

確認！【インフルエンザの出席停止期間】
発熱後5日を経過し、
かつ 解熱後2日を経過するまで

今年度、本校ではまだインフルエンザに罹患した人はいませんが、例年冬休み明けに流行ります。これまで新型コロナウイルスに備えて続けてきた感染防止対策は、インフルエンザ対策にもなるのでしっかり継続しましょう。

一人ひとりの予防が 感染症の流行を防ぎます

風邪？コロナ？インフル？

と思ったら・・・

- * かかりつけ医を受診（発熱がある場合は事前に電話連絡をしてから）
- * しっかり休養する
- * 冬でも水分補給！

【あきた新型コロナ受診相談センター】

- ① 018-866-7050 (24時間受付)
- ② 018-895-9176 (8時～17時受付)
- ③ 0570-011-567 (8時～17時受付)

＜実は冬も大切な水分補給！＞

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に出す働きを助けます。

風邪を引いてしまった後も・・・

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。



冬場は…ノロウイルスにも注意しましょう!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手を介して感染し、人の腸管で増殖して急性胃腸炎を引き起こします。

◆ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは?◆

【主な症状】嘔吐、下痢、腹痛、微熱（これらの症状が1～2日程度続く）

【潜伏期間】24～48時間

【感染経路】①食品からの感染

- ・牡蠣等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理
- ・ノロウイルスに汚染された食品、飲料水
- ・感染した調理従事者の手指や器具等を介して二次汚染された食品 など

②人からの感染

- ・嘔吐物、便等を介した人から人への感染 など

【治療】抗ウイルス薬はなく対処療法（こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう）

※下痢止めは回復を遅らせるため、使用しないことが望ましいです。

嘔吐や下痢などの症状がある場合は、早めに受診しましょう!

◆ノロウイルスによる食中毒を予防するには?◆

☆調理前、食事前、トイレ等の後には必ず石鹸で手を洗いましょう！（これが一番重要！）

☆牡蠣などの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう！

（85～90℃ 90秒間以上）

☆嘔吐や下痢などの症状がある場合は、調理に従事しないようにしましょう！

（ノロウイルスは症状がなくなっても、1週間程度は便の中に排出されるので注意）

☆嘔吐物等で汚れた場所や物は塩素系消毒液で消毒しましょう！

◆消毒のポイント◆

1. 使い捨て手袋、使い捨てビニールエプロン、マスクを着用する。
2. 嘔吐物を新聞紙や使い捨ての布、キッチンペーパー等で覆う。
3. 嘔吐物を中央に集め、ごみ袋（ビニール性）に入れる。※袋にも消毒液をかけ入れる。
4. 薄めた消毒液（500mlのペットボトルにキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを加えたもの）を使い捨ての布やキッチンペーパー等にしみこませて床を拭く。
5. 3のごみ袋と4の使用済みペーパーをさらにもう1枚の袋に入れた後、裏返しながらいだ手袋やマスク、エプロンを入れて破棄する。
6. 消毒後は、窓を開け30分以上の十分な換気を行い、石鹸を使用した手洗いを行う。